



令和8年 1月 予定献立表

教室掲示用

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承お願いします。給食回数15回

日 曜 日	献立名	牛 乳	主な食品群				エネルギー たんぱく質 脂質
			血・肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える		
			赤色	黄色	緑色		
8木	【3学期給食開始】 ・年明けうどん ・太陽餃子(じゃが芋) ・せり入りしゃきしゃきサラダ ・果物(お花みかん)	○	★毎日限定生産多摩路農業基 東京牛乳使用 かまぼこ、鶏肉、あさり、 生揚げ、鰹節、わかめ、 ツナ、ちりめんじゃこ、 ★牛乳	うどん、でん粉、米油、 きょうざの皮、じゃが芋、 卵不使用マヨネーズ、 薄力粉	* 東京都産食材は斜字に下線付 ねぎ、玉葱、金時人参、切干大根、 干し椎茸、しめじ、えのきだけ、 赤ビーマン、せり、もやし、キャベツ、 小松菜、温州みかん、日本で一番多く栽培され、甘味と酸味のバランスが良い柑橘	735kcal 28.5g 25.5g	
9金	・ご飯 ★七草豆腐ハンバーグ ごまみそだれ ★七福神煮なます ・すま汁 ・果物(スイートスプリング)	○	豆腐、豚肉、ひじき、豆乳、 味噌、油揚げ、蒲鉾、 わかめ、鰹節、★牛乳	米、パン粉、★白すり胡麻、 ★白胡麻、三温糖、 糸蒟蒻、ごま油	玉葱、えのきだけ、春の七草、 さやいんげん、切干大根、干し椎茸、 金時人参、れんこん、ごぼう、ねぎ、 スイートスプリング：すっきりした甘さと爽やかな香り！「上田温泉」×「八朔」の交配種	770kcal 30.7g 23.2g	
12月	成人の日	●	「おとなになつたことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝い上げます」趣旨の国民の祝日				●
13火	★ごまキムチチャーハン ・肉しうまい ・トック ・果物(西南のひかり)	○	焼き豚、豚肉、鶏肉、 大豆、鶏肉、あさり、 わかめ、★牛乳	米、ラード、米油、 ★白胡麻、しゅうまいの皮、 ごま油、でん粉、トック	人参、玉葱、白菜キムチ、青ビーマン、 ねぎ、生姜、グリンピース、えのきだけ、 西南のひかり：高糖度・甘味とコク、皮がむきやすく薄皮も柔らか：「アンコール」×「興津早生」×「ぼんかん」×「清見」の良いとこ取った新品種	767kcal 31.5g 22.2g	
14水	・ご飯 【III年給食無し】 ★野菜メンチカツ・小松菜のソテー ・ミネストローネ ・果物(いちご)②	○	国産牛肉、豆腐、 ★卵、ウインナー、 ペーパー、★牛乳	米、米油、パン粉、薄力粉、 オリーブ油、三温糖、 ABCマカロニ	玉葱、キャベツ、人参、小松菜、コーン、 にんにく、生姜、かぶ、セロリー、トマト缶、 いちご	784kcal 24.3g 27.4g	
15木	・ご飯 【III年給食無し】 ・カラフトマスの西京味噌、鶏肉、わかめ、★牛乳 ・筑前煮 ★かきたま汁・鏡開き白玉せんざい	○	カラフトマス、西京味噌、鶏肉、わかめ、★たまご、鰹節、あずき、★牛乳	米、ごま油、黒蒟蒻、里芋、 三温糖、でん粉、白玉、 水あめ	人参、ごぼう、れんこん、きぬさや、玉葱、 小松菜	797kcal 36.6g 18.8g	
16金	・ご飯 【III年給食無し】 ・麻婆豆腐 ・春雨スープ ★果物(りんご)	○	豚肉、大豆、赤味噌、 豆腐、★牛乳	米、米油、上白糖、でん粉、 ごま油、綠豆春雨	にんにく、生姜、人参、干し椎茸、玉葱、 大根、筍水煮、ねぎ、にら、えのきだけ、 小松菜、★サンふじ	766kcal 31.4g 24.5g	
19月	★ごまわかめご飯 ・くじらの竜田揚げ③枚 ・のり和え(小松菜えのき) ・さつま汁 ・果物(津のかがやき)	○	わかめ、くじら肉、のり、 鶏肉、島さつま揚げ、 鰹節、味噌、★牛乳	米、★白胡麻、米油、 ごま油、でん粉、黒蒟蒻	にんにく、生姜、りんご、玉葱、小松菜、 もやし、東京産 水菜、えのきだけ、 人参、干し椎茸、大根、ごぼう、ねぎ、 津のかがやき：長崎生まれ「清見×興津早生」 に「アンコール」を交配した濃厚な甘みと香りが特徴のハイブリッド柑橘	759kcal 36.1g 21.2g	
20火	・小松菜肉味噌丼 ・白菜の和え物 ・有機野菜の味噌汁 ・果物(はるか)	JAS	豚肉、高野豆腐、赤味噌、 塩昆布、生揚げ、白味噌、 鰹節、★牛乳	米、もち麦、米油、綠豆春雨、三温糖、 でん粉、JAS有機じゅうが芋、 JAS有機さつま芋	にんにく、JAS有機人参、もやし、小松菜、さゆうり、はるか：予想と異なり爽やかな甘さに ピッタリ！「日向夏」×「夏橙」⇒「はるか」	717kcal 27.8g 16.5g	
21水	・チキンパエリア ★かほちゃん&じゃがサラダ ★うずら卵入りかぶときのこのスープ ・果物(クレメンティン)	○	鶏肉、ペーパー、 ★ヨーグルト、 ★うずら卵、★牛乳	米、オリーブ油、米油、 でん粉、米粉、じゃが芋、 ★白すり胡麻、 卵不使用マヨネーズ	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 青ビーマン、かほちゃん、かぶ、 えのきだけ、しめじ、クリンティン：スペイン生まれの柑橘。国产は希少！濃厚な甘みが特徴(マングリンの一粒)	754kcal 26.8g 32.2g	
22木	【カレーの日】 ・里芋ポークカレーライス ・小松菜のサラダ ★フルーツヨーグルト	○	豚肉、ツナ、 ★ヨーグルト、 ★牛乳	米、もち麦、米油、里芋、 薄力粉、米粉、上白糖	にんにく、玉葱、えのきだけ、人参、かぶ、 かぶ(葉)、大根、小松菜、キャベツ、 JAS有機人参、もやし、レモン、いちご、 りんご、黄桃・桃・洋梨(缶)	797kcal 27.1g 25.0g	
23金	・セルフぶっかけ深川飯 ・鯖の塩焼き ・揚げ芋サラダ ・果物(はっさく)	JAS	青のり、あさり、赤味噌、 鯖、ハム、★牛乳	米、米油、砂糖、はちみつ、 JAS有機じゅうが芋、 JAS有機さつま芋、 東京産摩芋	ごぼう、人参、東京ねぎ、さゆうり、玉葱、 はっさく：上品なあまさとほどよい酸味。酸味(クエン酸)疲労回復、独特のほろ苦さ(苦み成分ナリンギン)には、抗酸化・食欲抑制効果	813kcal 34.3g 24.6g	
26月	・南瓜はどうう ・わかさぎ③のアップルソース ★白菜のごま漬し ・果物(ぽんかん)	一月二十四日～三十日は、全国学校給食週間です。	豚肉、生揚げ、赤味噌、 鰹節、わかさぎ、油揚げ、 ★牛乳	はどうう麺、里芋、でん粉、 米油、砂糖、 ★白すり胡麻	人参、かほちゃん、大根、小松菜、ねぎ、 しめじ、玉葱、りんご、パセリ、はくさい、 はうれん草、もやし、ぽんかん：濃い甘さと爽やかな芳香！	723kcal 35.9g 21.8g	
27火	【東京の食材給食☆都立小中高一貫校】 ★東京小松菜ビスピュイパン ★東京大根シチュー ・果物(いよかん)	○	★卵、白いんげん豆、 ★えび、あさり、鶏肉、 ★牛乳、無調整豆乳、 ★ピザチーズ	★ミルクパン、★バター、 砂糖、薄力粉、米油、 メークイン、米粉、 星形米粉マカロニ	小松菜、にんにく、玉葱、人参、 東京産モロイコン、コーン、いよかん：はじける香りとあふれる果汁！愛媛の伊予柑いい子感♪	737kcal 29.8g 30.8g	
28水	合唱コンクール応援美声給食♪ ・ムロ節ご飯 ★うずらの卵入り鶏肉と大根の煮物 ★糸寒天の胡麻和え ★明日菓のチーズケーキ	JAS	ムロ節、鶏肉、鰹節、 ★うずら卵、糸寒天、 ★クリームチーズ、 ★卵、★生クリーム、 ★牛乳	米、オリーブ油、米油、 こんにゃく、砂糖、 ★白すり胡麻、 ★白練り胡麻、米粉	生姜、JAS有機人参、人参、筍水煮、 大根、スナップえんどう、キャベツ、 もやし、小松菜、あしたばバウダー、 レモン	801kcal 31.2g 29.0g	
29木	合唱コンクール(給食無し)		※ 手軽に食べられる、お弁当をご準備お願いします♪ 場所は、所沢市民文化センター・ミューズ(最寄り駅西武新宿線航空公園駅)です。				
30金	・節分大豆入り鶏飯 ・いわしの蒲揚げ ・野菜ののり和え ・けんちん汁 ・果物(いちご)②個	一月二十四日～三十日は、全国学校給食週間です。	鶏肉、大豆、油揚げ、鰹節、 のり、鬼かまぼこ、豆腐、 鰹節、★牛乳	米、白滷、米油、でん粉、 三温糖、ごま油、黒蒟蒻、 じゃが芋	ごぼう、人参、さやいんげん、小松菜、 もやし、大根、ねぎ、江戸菜、いちご	800kcal 34.0g 27.6g	

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

『全国学校給食週間』1月24日～30日は全国学校給食週間です。

♪ 今月は都立の小中高一貫校で東京都の食材を使用した給食を実施します♪

27日(火)の献立は、都立小中高一貫校東京食材給食を実施します。(都立小中高一貫校によって実施日は異なります。)

今月は東京産の海や畠の食材を使用した献立を多く取り入れています。お楽しみに♪