



# 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をお願いします。給食回数15回

日	曜日	献立名	牛乳	主な食品群			エネルギー
				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) ・せり入りしゃきサラダ ・果物(お花みかん)	○	★東京産生食用大豆(産地不明) ★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、 きょうごの皮、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、えのきたけ、 赤ピーマン、せり、もやし、キャベツ、 小松菜、温州みかん:日本で1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 ・すまし汁 ・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、えのきたけ、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、こねぎ、 スイートスプリング:すっきりした甘さと爽やかな香 り!「上田温州」×「八潮」の交配種	770kcal 30.7g 23.2g
12	月	成人の日		「おとなになったことを自覚し、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 ・肉しゅうまい ・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、青ピーマン、 ねぎ、生姜、グリーンピース、えのきたけ、 西南のひかり:高糖度・甘味とコク、皮がむきや すく薄皮も柔らかい:「アンコール」×「興津早生」×「ぼ んかん」×「清見」の良しと取り入れた新品種	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、ウィンナー、 ベーコン、★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、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みそ焼き ・筑前煮 ★かきたま汁 鏡開き白玉ぜんざい	○	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、黒胡麻、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、緑豆春雨	にんにく、生姜、人参、干し椎茸、玉葱、 大根、筍、煮、ねぎ、えのきたけ、 小松菜、★サンふじ	766kcal 31.4g 24.5g
19	月	★ごまわかめご飯 ・くらの竜田揚げ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、くらの肉、のり、 鶏肉、鳥さつま揚げ、 鰹節、味噌、★牛乳	米、★白胡麻、米油、 ごま油、でん粉、黒胡麻	にんにく、生姜、りんご、玉葱、小松菜、 もやし、東京都産 水菜、えのきたけ、 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 ・有機野菜の味噌汁 ・果物(はるか)	○	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、緑豆春雨、三 温糖、でん粉、 JAS有機じゃが芋、 JAS有機さつま芋	にんにく、JAS有機人参、もやし、小松菜、きゅ うり、はるか、はるか:予想と異なる爽やかな甘さに ビックリ!「日向夏」×「夏橙」⇒「はるか」	717kcal 27.8g 16.5g
21	水	・チキンパエリア ★かぼちゃ&じゃがサラダ ★うずら卵入りかぶときのスープ ・果物(クレメンティン)	○	鶏肉、ベーコン、 ★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、 青ピーマン、かぼちゃ、かぶ、 えのきたけ、しめじ、クレメンティン:スペイン生 まれの柑橘。国産は希少!濃厚な甘みと特徴(マン ダリンの一種)	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、えのきたけ、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・白桃・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)	○	青のり、あさり、赤味噌、 鯖、ハム、★牛乳	米、米油、砂糖、はちみつ、 JAS有機じゃが芋、 JAS有機さつま芋、 東京都産 芋	ごぼう、人参、東京都産 ぎゅうり、玉葱、 はっさく:上品なまじもとほどよい酸味。酸味(クエン 酸)疲労回復、独特のほろ苦さ(苦み成分ナリゲン) には、抗酸化・食欲抑制効果	813kcal 34.3g 24.6g
26	月	・南瓜ほうとう ・わかさぎ③のアップルソース ★白菜のごま浸し ・果物(ぼんかん)	○	豚肉、生揚げ、赤味噌、 鰹節、わかさぎ、油揚げ、 ★牛乳	ほうとう麺、里芋、でん粉、 米油、砂糖、 ★白すり胡麻	人参、かぼちゃ、大根、小松菜、ねぎ、 しめじ、玉葱、りんご、パセリ、はるか、 ほうれん草、もやし、ぼんかん: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】 ★東京小松菜ビスキュイバン ★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、 東京都産 だいこん、コーン、いよかん:はじける 香りとあふれる果汁!愛媛の伊予柑のいい香り	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 ★明日葉のチーズケーキ	○	△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、煮、 大根、スナックえんどう、キャベツ、 もやし、小松菜、あしたば、パセリ、 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、お弁当をご準備をお願いします♪ 場所は、所沢市民文化センターミュージス(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	○	鶏肉、大豆、油揚げ、鰹、 のり、鬼かまぼこ、豆腐、 鰹節、★牛乳	米、白滝、米油、でん粉、 三温糖、ごま油、黒胡麻、 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。)

今月は東京都産の海や畑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♪