1月 学校給食予定献立表

令和８年１月
都立立川国際中等教育学校

日	献立	牛乳	赤　体の組織をつくるもの 肉・魚・卵・豆・豆製品・乳製品・小魚・海藻	黄　エネルギーになるもの 米・パン・麺・芋・油・砂糖・種実	緑　体の調子を整えるもの 野菜・きのこ・果物	エネルギー たんぱく質 脂質
7 水	始業式					
8 木	ごはん	○		精白米		731kcal 34.2g 22.0g
	松風焼き		鶏ひき肉, 豚ひき肉, たまご	上白糖, 乾燥パン粉, 白いりごま	しょうが, ねぎ, にんじん	
	筑前煮		鶏もも肉	サラダ油り, さといも, 三温糖	しょうが, ごぼう, にんじん, たけのこ水煮, 干し椎茸, さやいんげん, 板こんにゃく	
	すまし汁		かまぼこ		えのきたけ, だいこん, こまつな	
	早香（はやか）				早香	
9 金	スパゲティボロネーゼ	○	合いびき肉, ピザチーズ	スパゲティ, オリーブ油, サラダ油, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト缶	781kcal 28.8g 34.2g
	パリパリポテトサラダ			じゃがいも, 米ぬか油, サラダ油, 三温糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱	
	ぶどうゼリー		アガー	グラニュー糖, 上白糖	ぶどうジュース, レモン果汁	
12 月	成人の日					
13 火	シーフードピラフ	○	いか, むきえび, あさり	精白米, 米粒麦, オリーブ油, サラダ油	にんにく, 玉葱, にんじん, とうもろこし	764kcal 35.8g 25.6g
	スペイン風オムレツ		たまご, 調理用牛乳, 無添加ロースハム, ダイスチーズ	じゃがいも, 三温糖, 有塩バター	玉葱, にんじん, トマト, 青ピーマン	
	スコッチブロス		鶏もも肉, 無添加ベーコン	オリーブ油, 押麦	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, ねぎ, パセリ	
	りんご				りんご	
14 水	ごはん	コーヒー牛乳		精白米		779kcal 35.1g 25.5g
	鮭のごましょうゆ焼き		鮭	ごま油, 三温糖, 白ねりごま, 白いりごま	にんにく, しょうが, ねぎ	
	キャベツとじゃこのサラダ		ひじき, ちりめんじゃこ, 刻みのり	ごま油, 三温糖, 白いりごま	キャベツ, きゅうり, こまつな	
	具だくさんみそ汁		豚もも肉, 油揚げ	さといも	ごぼう, にんじん, はくさい, ねぎ	
15 木	★１月15日　小正月★	○				804kcal 29.7g 23.1g
	ごはん			精白米		
	肉豆腐		豚肩ロース, 焼き豆腐	サラダ油, 三温糖, 片栗粉	にんじん, ぶなしめじ, 玉葱, いんげん, 糸こんにゃく	
	かぶと白菜のスタミナサラダ			ごま油, 白いりごま	きゅうり, はくさい, にんじん, かぶ, かぶ葉, にんにく	
	さつまいもぜんざい		あずき	さつまいも, 上白糖, 水あめ		
16 金	中華丼	○	豚モモ肉, いか, むきえび, うずら卵	精白米, 米粒麦, サラダ油, 三温糖, 片栗粉	しょうが, にんじん, はくさい, たけのこ水煮, 干し椎茸, ねぎ, チンゲンサイ	787kcal 35.1g 25.0g
	春巻		豚肉せん切り	米ぬか油, 春巻の皮, 小麦粉, サラダ油, 緑豆はるさめ, 上白糖, ごま油, 片栗粉	しょうが, にんにく, たけのこ水煮, にんじん, 青ピーマン, ねぎ	
	みかん				みかん	
19 月	ごはん	○		精白米		786kcal 34.6g 28.7g
	ハンバーグデミグラスソース		合いびき肉, たまご, 調整豆乳	サラダ油, 乾燥パン粉	玉葱, マッシュルーム	
	ほうれんそうソテー		無添加ウインナー	サラダ油	ほうれんそう, キャベツ, ぶなしめじ, とうもろこし	
	ミネストローネ		豚もも肉, いんげん豆, 大豆	サラダ油, 三温糖, マカロニ	にんにく, しょうが, にんじん, かぶ, 玉葱, ホールトマト缶, パセリ	
20 火	ごはん	○		精白米		769kcal 33.7g 30.1g
	さばのカレー揚げ		さば	片栗粉, 米ぬか油	しょうが	
	大根とじゃこの和風サラダ		ちりめんじゃこ, かつお節	白いりごま, ごま油, 三温糖	だいこん, にんじん, きゅうり, 玉葱	
	かきたま汁		木綿豆腐, たまご	片栗粉	たけのこ水煮, 干し椎茸, 玉葱, にんじん, こまつな	
	いちご				いちご	
21 水	ビビンバ	○	豚ひき肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, もやし, こまつな, にんじん, きゅうり	755kcal 29.3g 23.4g
	ワンタン皮スープ		鶏こま肉	サラダ油, ウェーブワンタン, ごま油	しょうが, はくさい, 玉葱, 万能ねぎ	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	上白糖	パイン缶, みかん缶, りんご缶	
	22日（木）～23日（金）給食なし					
26 月	★全国学校給食週間　三重県メニュー★	○				735kcal 30.0g 27.1g
	さぶらぎごはん		いり大豆	精白米		
	津ぎょうざ		豚ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, 米ぬか油, 薄力粉	キャベツ, にら, ねぎ, にんにく, しょうが	
	小松菜のレモンあえ			三温糖, サラダ油	こまつな, もやし, ぶなしめじ, レモン果汁	
	僧兵汁		豚もも肉, 油揚げ	さといも	にんにく, にんじん, だいこん, れんこん, ごぼう, たけのこ水煮, 葉ねぎ	
27 火	★全国学校給食週間　韓国メニュー★	○				756kcal 32.5g 25.8g
	ごはん			精白米		
	チーズタッカルビ		鶏もも肉, ピザチーズ	上白糖, ごま油, さつまいも	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, 玉葱	
	切干大根と海苔のナムル		刻みのり	三温糖, ごま油	切干大根, きゅうり, ほうれんそう, にんじん, ねぎ	
	きのこと白菜の中華スープ		鶏こま肉	押麦, 片栗粉, ごま油	きくらげ, えのきたけ, はくさい, しょうが, 万能ねぎ	
28 水	★学校給食週間　都立小中高一貫校共通献立　東京都の食材を使ったメニュー★	○				765kcal 31.3g 32.1g
	小松菜ビスキュイパン		たまご	丸パン, 有塩バター, 上白糖, 薄力粉, 白すりごま	こまつな	
	黒砂糖パン			黒砂糖パン		
	大根シチュー		豚もも肉, 白いんげんピューレ, むきえび, あさり, 調理用牛乳, ピザチーズ	サラダ油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	にんにく, にんじん, 玉葱, だいこん, ぶなしめじ, だいこん葉	
	糸寒天サラダ		糸寒天	上白糖, 白いりごま	キャベツ, にんじん, とうもろこし, きゅうり, レモン果汁	
29 木	★全国学校給食週間～昔の給食 鯨肉～★	○				761kcal 38.0g 20.6g
	ごはん			精白米		
	鯨の竜田揚げ		鯨肉	米ぬか油, 片栗粉	しょうが	
	大豆とキャベツのあえもの		大豆, ツナ	白ねりごま, 三温糖	キャベツ, こまつな, とうもろこし	
	豚汁		豚モモ肉, 木綿豆腐	サラダ油, じゃがいも	しょうが, だいこん, にんじん, ねぎ, 板こんにゃく	
30 金	★全国学校給食週間　ロシアメニュー★	○				870kcal 27.2g 32.9g
	ビーフストロガノフ		牛もも肉, 生クリーム	精白米, 米粒麦, オリーブ油, サラダ油, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, マッシュルーム	
	オリヴィエサラダ		鶏胸肉	じゃがいも, エッグケア, 三温糖	にんじん, きゅうり	
	みかんゼリー		アガー	グラニュー糖	みかんジュース, みかん缶	

※　食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。

《栄養量平均》 エネルギー775kcal　たんぱく質32.5g　脂質26.9g