



# 令和8年 1月 学校給食予定献立表



さいたま市立上小小学校

★1月24日～30日は、全国学校給食週間です。（上小小学校は1/26～30を給食週間とします。）  
 今月は給食の歴史に係る献立や郷土料理、世界の料理を多く取り入れています。

実施日	献立名	主に体をつくるものになる食品 赤色	主にエネルギーのものになる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩、酢、みりん、酒、 香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
	<b>行事食「正月・鏡開き」</b>	1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、お供えをした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには神様が宿っているので、刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったものは、お雑煮やおしるこ、ぜんざいなどにして食べます。				
9(金)	うまにどん (むぎごはん)	ぶたにく とうふ いか だいず	あぶら さとう でんぶん むぎ こめ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな えのきだけ しいだけ にんにく	しょうゆ だし(とり)	614
	そくせきづけ			だいこん きゅうり		
	しらたまぜんざい	あずき	もち さとう			26.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13(火)	こどもパン		こどもパン(にゅうなし)			
	マグロカツ	まぐろ	パンこ あぶら こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ	しょうゆ	609
	やさいスープ	とりにく だいず	じゃがいも あぶら さとう マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト	だし(とり)	
	ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん	わふうだし しょうゆ	25.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14(水)	カレーうどん	とりにく あぶらあげ こんぶ	でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ	だし(かつお) しょうゆ	595
	(じごなうどん)		じごなうどん			
	こさかないり まつぱいも	かえりにほし	さつまいも なたねあぶら さとう はちみつ		しょうゆ	
	かおりづけ			キャベツ きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ	23.3
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう				
15(木)	こぎつねすし	ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	かんぴょう いんげん にんじん	しょうゆ	607
	わかさぎフリッター	わかさぎ あおさ	こむぎこ なたねあぶら でんぶん さとう こめこ			
	こんさいのみそしる	ぶたにく	じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	みそ だし(かつお)	22.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16(金)	むぎごはん		こめ むぎ			
	なまあげのあますに	なまあげ ぶたにく だいず	じゃがいも こんにゃく あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ だし(とり)	671
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	きゅうり キャベツ	しょうゆ	29.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19(月)	れんこんごはん	ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	ごぼう れんこん にんじん	しょうゆ	602
	さばのたつたあげ	さば	でんぶん こめこ なたねあぶら	しょうが	しょうゆ	
	みそしる	とうふ わかめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	みそ だし(かつお)	26.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20(火)	むぎごはん		こめ むぎ			
	こまつなのふりかけ	ちりめんじゃこ	ごまあぶら	こまつな		607
	にくじゃが	だいず ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら しらたき	たまねぎ にんじん いんげん	しょうゆ だし(かつお)	
	ごまだれサラダ		ごま ごまあぶら さとう	もやし キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ	24.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21(水)	たまごどん	たまご だいず とりにく	さとう でんぶん	にんじん たまねぎ えのきだけ しいだけ グリンピース	しょうゆ わふうだし	576
	(はくはん：まみやまい)		こめ			
	おひたし			こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	
	ほんかん			ほんかん		24.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品 赤色	主にエネルギーのもとになる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩、酢、みりん、酒、 香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
22(木)	くろパン		くろパン (にゅうなし)			573
	じゃがいものスペインふう	ぶたにく だいず いか	じゃがいも さとう あぶら	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース トマト にんじん	だし(とり)	
	コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ		27.0
	オレンジ			オレンジ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23(金)	むぎごはん		こめ むぎ			583
	とりにくとだいこんのカレー	とりにく	こむぎこ あぶら げんまい とうにゅうバター	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが りんご トマト	しょうゆ だし(とり)	
	かいそうサラダ	かいそう	ごまあぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ	24.4
	にゅうさんぎんいんりょう	にゅうさんぎんいんりょう				
26(月)	★ 給食週間記念献立 ★					
	郷土食「群馬県」	豆腐めしは、群馬県で昔から食べられてきた郷土料理です。こしね汁は、群馬県の特産物「こんにゃく、しいたけ、ねぎ」をふんだんに使った汁です。こんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字から名付けられた料理です。				599
	とうふめし★	とうふ	こめ あぶら さとう	にんじん しめじ	だし(かつお) しょうゆ	22.9
	ししゃもフライ	ししゃも だいず	なたねあぶら パンこ こむぎこ でんぶ			
	こしね汁★	ぶたにく	こんにゃく あぶら	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	だし(かつお) みそ しょうゆ	
	フルーツゼリー★		さとう	りんごかじゅう ピーチかじゅう みかんかじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27(火)	せかいのりょうり 「中国(ちゅうごく)」	「油淋」の「淋」とは、中国語で「水などをかける」という意味だそうです。つまり油淋は食材を「油かけ」にすることで、にんにくやしょうが、ねぎなどが混ざった油のソースを鶏肉にかけたものです。				
	はくはん(はらだまい)		こめ			592
	とりにくのゆりりんソースかけ	とりにく	でんぶ なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ	
	ちゅうかふうコーンスープ	とりにく わかめ		とうもろこし たまねぎ えのきたけ こまつな	だし(とり)	25.3
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28(水)	せかいのりょうり 「メキシコ」	チリコンカン、アメリカのメキシコ州発祥で、牛肉や豚肉と豆をチリソースで煮込んだスパイシーな料理です。				
	コッペパン		コッペパン (にゅうなし)			599
	チリコンカン★	だいず ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん パセリ トマト	だし(とり) ウスターソース	
	はくさいスープ		あぶら	はくさい にんじん たまねぎ こまつな	だし(とり) しょうゆ	
	かぼちゃサラダ★		さとう あぶら	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ		30.0
	ヨーグルト	ヨーグルト				
29(木)	郷土食「新潟県」	正月やお盆などの年中行事の際に出され、ねばりのある汁「ねばる＝のっぺい」が語源と言われています。鶏肉や季節の食材を煮込んだ料理で、具材は地域によって異なります。新潟では汁物というよりは、煮物として食べることが多いそうです。				
	むぎごはん		こめ むぎ			574
	くきわかめのつくだに	くきわかめ	くろさとう		しょうゆ	
	アジフライ	あじ あおさ	なたねあぶら パンこ でんぶ			21.4
	のっぺいじる★	ちくわ	さといも こんにゃく でんぶ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ	しょうゆ だし (かつお)	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30(金)	むかしなつかしこんだて	貧困児童を救うために、日本で初めて給食が提供された時の献立は、おにぎりと焼き魚、漬物だったそうです。戦後、アメリカなどからの配給物資により給食が再開された当時は、くじらの肉や缶詰を多く使っていました。				
	むぎごはん		こめ むぎ			601
	くじらのかりんあげ	くじら	なたねあぶら さとう		しょうゆ	
	すいとん	ぶたにく あぶらあげ	すいとん (こむぎこ)	こまつな だいこん たまねぎ にんじん	だし(かつお) しょうゆ	25.8
	ラムネゼリー		さとう	レモンかじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

＊予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

＊加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。（キャリアオーバー※等を除く）

※キャリアオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

旬食材：白菜、小松菜、ごぼう、春菊、ブロッコリー、カリフラワー、くわい、セロリ、ほうれん草、大根、ねぎ、れんこん、みかん、ぼんかん、わかさぎ、プリ、いか