

# 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関する献立や郷土料理、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となる食品 赤色	主にエネルギーのもとなる食品 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) [kcal] [g]
9(金)	行事食「正月・鏡開き」	1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたものには神様が宿っているので、刃物で切らす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。			
	うまにどん (むぎごはん)	ぶたにく とうふ いか だいす	あぶら さとう でんぶん むぎ こめ	しょうが たまねぎ はくさい こまつな しいだけ にんにく	にんじん えのきだけ にんにく
	そくせきつけ			だいこん	きゅうり
	しらたませんざい	あずき	もち さとう		
	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
	やさいスープ	とりにく だいす	じゃがいも あぶら さとう マカロニ	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ 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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14(水)	カレーうどん (じごなうどん)	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
	こざかないり まつばいも	かえりにぼし	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
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう			
	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
15(木)	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 だしきつお
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	むぎごはん		こめ むぎ		
16(金)	なまあげのあますに	なまあげ ぶたにく だいす	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 だしきつお
	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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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
19(月)	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 だしきつお
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	むぎごはん		こめ むぎ		
20(火)	こまつのふりかけ	ちりめんじゃこ	ごまあぶら	こまつな	
	にくじゃが	だいす 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 だしきつお
	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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たまごどん (はくはん：まみやまい)	たまご だいす とりにく	さとう でんぶん こめ	にんじん たまねぎ えのきだけ グリンピース	しょうゆ わふうだし 576
21(水)	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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
					24.7

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に	ぶたにく だいす 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				
	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 どうにゅうハター	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 こま さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ			
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう						
★ 給食週間記念献立 ★								
26(月)	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			
	ししゃもフライ	ししゃも だいす	なたねあぶら パンこ こむぎこ でんぶん				22.9	
	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				
27(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	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」にするとということで、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	
	とりにくのゆうりんソースかけ	とりにく	でんぶん 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			
全 国 学 校 給 食 週 間	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 えのきだけ こまつな	だし(とり)	25.3		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	セカリコンカン	セカリコンカンは、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	
	セカリコンカン★	だいす ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん バセリ トマト	だし(とり) ウスターーソース			
28(水)	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						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	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「ねばるニのっべい」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。						
29(木)	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	くろざとう		しょうゆ			
	アジフライ	あじ あおさ	なたねあぶら パンこ でんぶん					
	のっべいじる★	ちくわ	さといも こんにゃく でんぶん	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			
	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。（キャリーオーバー※等を除く）

※キャリーオーバーとは、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、ぽんかん、わかさぎ、ブリ、いか