



令和 8 年 1 月 学校給食献立表 (小学校)



東松山市教育委員会

献立名 (こんだてめい)			食 品 名			栄 養 量	
日 曜	主 食 (しゅしょく) 飲 み 物 (のみもの) お か ず	8才アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (k c a l) キロカロリー	たんぱくしつ (g) グラム
13	火	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ(ソース) やさしいため とんじる ストロベリーカスタードタルト	乳 小麦 コムギ 卵 乳 小麦	ごはん あぶら あぶら あぶら じゃがいも ストロベリーカスタードタルト	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん もやし キャベツ ピーマン しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	718 24.7
14	水	とんこつおラーメン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう パオズ しらたまぜんざい	乳 小麦 (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら あずき しらたまだんご さとう	ぶたにく なると ぎゅうにゅう パオズ	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	697 28.2
15	木	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ナムル(ドレッシング) ワンタンスープ	乳 コムギ (コムギ) 小麦	わかめごはん あぶら ごま かんこくナムルドレッシング あぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ぶたにく	もやし にんじん ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	586 23.2
16	金	ふゆやさいカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう かいそうサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳 (コムギ)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう たまねぎドレッシング	ぶたにく ぶたレバー シュレット'チーズ' ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう かいそうミックス(わかめ・くまわかめ・こんぶ・あかとさかのり・しろとさかのり・まふのり)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん れんこん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ コーン にんじん きゅうり	628 20.2
19	月	ごはん たかないりまぜごはんのぐ ぎゅうにゅう カレイのおろしソース タイピーエン	卵 コムギ 乳 コムギ コムギ	ごはん ごまあぶら ごま あぶら きびざとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ たまごそぼろ ぎゅうにゅう カレイたつたあげ ぶたにく かまぼこ いか	しょうが ごぼう にんじん たかなづけ だいこん しょうが たまねぎ にんじん きくらげ はくさい ねぎ	647 29.0
20	火	フラワーロールパン コーヒーぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソース はなやさいのサラダ(ドレッシング) ポトフ	小麦 乳 コムギ	フラワーロールパン あぶら きびざとう コーンドレッシング じゃがいも	コーヒーぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく ウインナー	たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン にんにく セロリ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ	607 28.4
21	水	ごはん ぎゅうにゅう きちんと勝つぞチキンカツ 見通しパッチリれんこんきんぴら 気合いとうにゅうみそしる	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら きびざとう ごまあぶら きびざとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	れんこん にんじん こんにやく ねぎ にんじん こまつな	630 23.3
22	木	ごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボー豆腐 りんご	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう はるまき とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ほしいたけ にら りんご	724 22.4
23	金	ごはん ぎゅうにゅう おろしやきにく わかめのみそしる	乳 コムギ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しちたき だいこん にら にんじん たまねぎ ねぎ	585 24.2
26	月	ごはん ごしきごはんのぐ ぎゅうにゅう えいようみそしる	コムギ 乳	ごはん あぶら さとも さとう あぶら いもち	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん ほしいたけ ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん こまつな	590 21.6
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのこみソース がめに すいとん	乳 コムギ コムギ 小麦	ごはん あぶら ごまあぶら さとう あぶら さとも さとう あぶら すいとん	ぎゅうにゅう ぶりたつたあげ とりにく ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん ほしいたけ こんにやく れんこん たけのこ さやいんげん にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	639 23.4
28	水	にくじるうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう みそポテト(2コ) みかん	コムギ(小麦) 乳 小麦	じごなうどん あぶら きびざとう じゃがいもころもつき あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	しょうが にんじん だいこん ほしいたけ ねぎ ほうれんそう みかん	695 23.8
29	木	東松山やきとりごはん(ごはん) ぎゅうにゅう 東松山やさしいマカロニスープ	コムギ 乳 小麦	ごはん ごまあぶら きびざとう ごま あぶら じゃがいも シェルマカロニ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく しょうが ねぎ キャベツ りんご にんじん だいこん はくさい こまつな	593 24.2
30	金	ブローチェ 「 コッペパンスライス フランクフルト ぎゅうにゅう コールスロー(ドレッシング) エルテンスープ	小麦 乳 コムギ	コッペパンスライス コールスロードレッシング じゃがいも	フランクフルト ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ コーン にんじん セロリ にんじん たまねぎ グリンピース	594 30.3
計 14 回		コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません			平 均 栄 養 量	638 24.8

給食週間

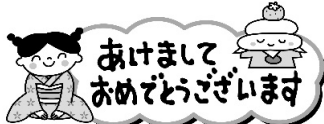
給食週間

※アレルギー表記については、食料納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルギーのみ表記したものです。
コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが、同じ調理場で調理しておりますのでご了承ください。
※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
※ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。
※令和7年度2学期から、株式会社松屋フーズと連携し、食品(給食)残さの再生利用に取り組んでいます。

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
株式会社すかいらくホールディングス様から企業版ふるさと納税でご寄附いただきました。
寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。

～1月の行事食～

14日 小正月献立
19日 熊本県郷土料理
21日 私立受難応援献立



～給食週間献立～

26日 大正時代献立
27日 昭和時代献立
28日 埼玉県献立
29日 東松山市献立
30日 姉妹都市献立(ナイメーヘン)

