



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

日 曜	献立名(こんだてめい) 主食(しゅしょく) 飲み物(のみもの) おかず	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	食品名			エネルギー(㎉) (kcal) キロカロリー	たんぱくしつ (g) グラム	
			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			
13 火	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなフライ(ソース) やさいいため 野本小 リクエスト献立 とんじる ストロベリーカスターードタルト	乳 小麦 コムギ 卵 乳 小麦	ごはん あぶら あぶら あぶら じやがいも ストロベリーカスターードタルト	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ 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 こんにゃく ねぎ	718	24.7	
14 水	とんこつしおラーメン(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	ぶたにくになると 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	ふく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 (コムギ)	むぎごはん あぶら じやがいも きびざとう たまねぎドレッシング	ぶたにく ぶたレバー シュレッドチーズ ギュウにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう かいそうミックス(わかめ・きわかめ・こんぶ・あかときかのり・しろときかのり・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	フレワーロールパン 東中 リクエスト献立 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	フレワーロールパン あぶら きびざとう コーンドレッシング じやがいも	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 バセリ	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 見通しパッティりんこんこんぴら 気合いどうにゅうみそしる	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 じやがいも	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 こんにゃく 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 マー婆ーどうふ 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 しらたき 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 さといも さとう あぶら いももち	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 ぶりのこうみソース 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 さといも 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 ほししいたけ こんにゃく 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 じやがいもころもつき 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 東松山やさいいりマカロニスープ	コムギ 乳 小麦	ごはん ごまあぶら きびざとう ごま あぶら じやがいも シェルマカロニ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ワインナー	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	プローチェ 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 フランクフルト コールスロードレッシング じやがいも	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

※ アレルギー表記については、食材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おりません。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内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

株式会社すかいらー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をいただきました。

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 くももけんきょうじゅうじゅう

21日 私立受験応援献立

~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(ナイーベン)

