

# 1月 予定献立表

K 東京家政大学附属女子中学校

2026年

日 曜 日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8 木	ご飯 煮込みハンバーグ 付け合せ温野菜(ブロッコリー・人参・ラッセ・揚げポテト) 海藻サラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・大根) カップヨーグルト	豚肉 牛肉 海藻 カップヨーグルト	精白米 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	玉葱 ブロッコリー 人参 レタス きゅうり コーン キャベツ 大根	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.8 g
9 金	ご飯 鶏の唐揚げ 生野菜の付け合せ 春雨と竹輪のさっぱり和え 雑煮風和風スープ 飲むヨーグルト	鶏肉 竹輪 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 春雨 砂糖 お餅	キャベツ サニーレタス 水菜 ミニトマト きゅうり 人参 ごぼう 大根 ホウレンソウ	エネルギー 825 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.3 g
13 火	ハヤシライス ツナサラダ 果物(はっさく・苺) 牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	精白米 油 ごま	玉葱 人参 エリンギ レタス キャベツ きゅうり ミニトマト はっさく 苺	エネルギー 835 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 36.2 g
14 水	ご飯 チキン南蛮タルタルソースがけ 小松菜とじゃこの和風ソテー ミニ肉じゃが 味噌汁(豆腐・白菜・小ネギ) ベビーチーズ	鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 豚肉 豆腐 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 白滝 砂糖 油	きゅうり 玉葱 パセリ 小松菜 キャベツ 人参 ミニトマト 白菜 小ネギ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.5 g
15 木	コーンクリームスパゲティ 水菜と大根のかまぼこサラダ コンソメスープ(玉葱・人参・じゃがいも) カップヨーグルト	ベーコン 牛乳 かまぼこ カップヨーグルト	スパゲティ 油 小麦粉 ごま じゃがいも	コーン ねぎ 水菜 大根 人参 玉葱	エネルギー 688 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.3 g
16 金	玄米入りご飯 うろこまぐろのレモン醤油焼き キャベツとコーンのガーリックソテー さつまいもの蜂蜜風味 ひじきとこんにゃくの炒り煮 けんちん汁 ミルクゼリー(苺ソースがけ)	ウロコマグロ ひじき さつま揚げ 豆腐 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 さつまいも 蜂蜜 白滝 里芋 こんにゃく 砂糖	レモン キャベツ コーン さやいんげん 大根 人参 苺	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 9.2 g
19 月	カレー南蛮うどん 小松菜とじゃこの塩昆布和え 果物(いよかん) 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ 昆布 牛乳	うどん 小麦粉 片栗粉	玉葱 人参 ねぎ 干し椎茸 小松菜 もやし いよかん	エネルギー 552 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.9 g
20 火	食べ残し0(ゼロ)day ベジタブルピラフ 冬野菜のシチュー 玉子とコーンのサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 牛乳 卵 飲むヨーグルト	精白米 油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー カリフラワー 大根 レタス キャベツ 赤キャベツ コーン	エネルギー 779 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.3 g
21 水	ご飯 牛肉と野菜のすき焼き風 和風じゃこサラダ 果物(ポンカン) ホットミルク(抹茶風味)	牛肉 豆腐 ちりめんじゃこ 海苔 牛乳	精白米 白滝 片栗粉 砂糖 油	ねぎ キャベツ 白菜 春菊 大根 人参 キュウ リ 赤玉葱 ポンカン	エネルギー 783 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.6 g
23 金	玄米入りご飯 ブリのネギ味噌マヨ焼き 温野菜の黒胡椒ドレッシング かぼちゃのバター焼き きのこと青菜のおかか和え 豚汁 ミルクゼリー(メープルシロップがけ)	ブリ 味噌 豚肉 かつお節 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 バター 蜂蜜 ごま 白滝 メープルシロップ	小ネギ キャベツ コーン 人参 かぼちゃ ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー 767 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 28.6 g
26 月	茹で野菜たっぷり醤油ラーメン 花野菜とポテトのガーリックソース 飲むヨーグルト	わかめ 卵 焼き豚 飲むヨーグルト	中華麺 じゃがいも 油	ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ ブロッコリー カリフラワー	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 10.5 g
27 火	ご飯 鶏肉のレモンハーブ焼き 温野菜のコンソメ風味 さつま芋とブロッコリーのミニグラタン ほうれん草のごま和え コンソメスープ(玉葱・枝豆) カップヨーグルト	鶏肉 牛乳 粉チーズ カップヨーグルト	精白米 さつまいも マーガリン 小麦粉 砂糖 こんにゃく ごま	レモン バジル キャベツ 人参 コーン ブロッコリー ほうれん 草 玉葱 枝豆	エネルギー 740 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.7 g
28 水	ご飯 豚肉のハリハリ鍋風 コーン焼壳 果物(りんご) 乳酸菌飲料(鉄・葉酸・ビタミンB12強化)	豚肉 イカ 魚肉すり身 油揚げ 乳酸菌飲料	精白米 小麦粉 油 砂糖	水菜 大根 もやし 人参 コーン サニーレタス ミニトマト りんご	エネルギー 683 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 13.7 g
29 木	テーブルパン ロールキャベツのトマト煮込み かぼちゃとチーズのパン粉焼き 果物(いよかん) ホットミルク(黒糖味)	鶏肉 豚肉 チーズ 卵 牛乳	パン 小麦粉 油 黒糖	キャベツ ブロッコリー 人参 玉葱 トマト かぼちゃ サニーレタス いよかん	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.6 g
30 金	玄米入りご飯 鮭のピザソース焼き 白菜としめじの柚子風味和え ハムのコールスローサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) ほうじ茶ミルクゼリー(きなこがけ)	鮭 チーズ ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン きな粉	精白米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖	トマト ピーマン 玉葱 白菜 ぶなしめじ 人参 柚子 ミニトマト キャベツ コーン 小松菜	エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.6 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996



謹賀新年 食事がされることに感謝して食べよう！



## ★今月の食生活目標★

マナーを守って  
楽しくランチを食べよう！



食事をしているときには、周りの人へ気を配って食べていますか？周りの人に不愉快な思いをさせることなく、楽しい雰囲気の中で落ち着いて食べたいですね。それと会話に夢中なり、食べることがおろそかになっている人はいませんか？食べるペースが遅い人も集中して食べるモグモグ時間を充分とる必要があります。

私たち、日頃食べられることについて当たり前と思っていますが、その食事は決して「当たり前ではない」ということ、それは、食べ物を作る人、届ける人など様々な方の手間があり、また動物や植物の命をいただくことで成り立っていることを再認識する必要があります。

そこで「感謝の気持ちをもって食べること」を今年一年の食生活の目標にしてみませんか！

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは  
20日(火)です！

