# 令和８年１月
（2026年１月）
# 献立表
（高津・宮前区）
給食回数　16回

☆お知らせ☆
給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。
各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。

【給食目標】
給食について考えよう
【今月のねらい◎】
給食の歴史を知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる
※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。

## 加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

| 献立名 | 加工食品名 | アレルギーの原因物質 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|---|---|---|
| ハヤシライス | デミグラスソース | | | ○ |
| フィッシュサンド | ホキフライ | | | ○ |
| 豚肉のトマト煮 | デミグラスソース | | | ○ |
| | ペンネマカロニ | | | ○ |
| みそラーメン | 中華めん | | | ○ |
| 各種パン | | | | ○ |

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。
※調味料（しょうゆ、酢、みそ）に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。
※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。

## 8（木）むぎごはん　チキンカレー　きりぼしだいこんのちゅうかづけ　ぎゅうにゅう

【献立のねらい】切り干し大根について知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 15

●チキンカレー
油 0.5
にんにく 0.5
しょうが 0.15
とり肉(皮つき) 25
とり肉(皮なし) 25
粗塩 0.1
こしょう 0.01
白ワイン 1
水 80
たまねぎ 60
にんじん 30
粗塩 1.2
ウスターソース 3
じゃが芋 50
カレー粉 0.8
油 4.5
小麦粉 4.5

●切り干し大根の中華づけ
酢 1.7
砂糖 0.7
しょうゆ 3.5
白いりごま 1.2
ごま油 0.6
ラー油 0.02
切り干し大根 6
にんじん 5
ゆで塩
小松菜 5
ゆで塩

エネルギー 694kcal　たんぱく質 25.7g

## 9（金）ごはん　だいこんばのふりかけ＊　ちくわのいそべあげ　めったじる　ぎゅうにゅう

神奈川県でとれる食材について知る

●ごはん
精白米 80

●大根葉のふりかけ
ごま油 0.3
大根葉(冷) 10
ゆで塩
砂糖 0.2
粗塩 0.2
しょうゆ 0.4
白いりごま 1.5
けずり節(かつお) 1

●ちくわの磯辺揚げ
揚げ油 適量
焼きちくわ(減塩) 50
小麦粉 5
あおさ 0.5
水

●めった汁
油 0.5
豚肉(もも) 12.5
豚肉(肩) 12.5
ごぼう 5
にんじん 10
水 120
大根 20
さつま芋 20
油揚げ 5
赤みそ 5.7
白みそ 3
長ねぎ 10
ほうれん草 5
ゆで塩

かながわ産品
学校給食デー

エネルギー 717kcal　たんぱく質 27.9g

１月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○米
○牛乳
○キャベツ
○大根
○豚肉（9日）

※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。

※給食の食材の産地については、（公財）川崎市学校給食会ウェブサイト（http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/）に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。(川崎市公式ウェブサイトのトップページ→画面上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索→「川崎市の学校給食（市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表・給食の食材の産地・放射能検査結果）」)
なお、（公財）川崎市学校給食会ウェブサイトは、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトにもリンクを掲載しております。

## 13（火）ごはん　ぶりのたつたあげ　もやしのうまに　ぞうに　ぎゅうにゅう

雑煮について知る

●ごはん
精白米 75

●ぶりのたつた揚げ
揚げ油 適量
ぶり(角) 50
しょうが 0.7
しょうゆ 3.4
片栗粉 9

●もやしのうま煮
油 0.5
しょうが 0.1
豚肉(もも) 5
にんじん 5
ゆで塩
もやし 45
砂糖 0.7
しょうゆ 2.4
にら 3
片栗粉 0.3
水
白いりごま 1

●雑煮
水 120
厚けずり節(かつお) 3
とり肉(皮なし) 25
にんじん 10
里芋 20
なると 5
粗塩 0.4
しょうゆ 2.5
白玉もち 30
小松菜 10
ゆで塩

エネルギー 744kcal　たんぱく質 32.2g

## 14（水）ビーンズサンド（サンドパン・ビーンズ）　ながねぎのポタージュ＊　ぎゅうにゅう

季節の食品の長ねぎについて知る

●サンドパン(減塩) 50

●ビーンズサンド
油 0.5
にんにく 0.13
豚ひき肉(もも) 17
たまねぎ 22
にんじん 6
大豆 11
トマトケチャップ 1.7
トマトピューレ 5
砂糖 0.1
ウスターソース 2.2
粗塩 0.3
こしょう 0.01
チリパウダー 0.01
油 0.6
小麦粉 0.6

●長ねぎのポタージュ
油 0.4
とり肉(皮なし) 25
にんじん 10
水 10
粗塩 0.8
こしょう 0.01
油 0.2
長ねぎ 20
水 50
じゃが芋 50
油 3
小麦粉 3
牛乳 41.2
生クリーム 3
パセリ 0.3

エネルギー 634kcal　たんぱく質 30.0g

## 15（木）ちゅうかどん（むぎごはん）　わかめとコーンのスープ　ぎゅうにゅう

中華丼について知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 10

●中華丼
油 1
豚肉(もも) 17.5
豚肉(肩) 17.5
にんじん 15
ゆで塩
たけのこ(水煮) 8
たまねぎ 25
白菜 55
粗塩 0.8
砂糖 1
中華スープの素 0.2
オイスターソース 0.2
しょうゆ 1.3
なると 5
片栗粉 2
水
うずら卵(水煮) 20
ごま油 0.5

●わかめとコーンのスープ
ベーコン 4
水 150
にんじん 5
たまねぎ 15
ホールコーン(冷) 20
粗塩 0.7
こしょう 0.02
中華スープの素 1.5
しょうゆ 1
片栗粉 1
水
生わかめ 5

エネルギー 625kcal　たんぱく質 24.3g

## 16（金）しろパン　みかんジャム　ミートポテトのチーズやき＊　キャベツのスープに＊　ぎゅうにゅう

ジャムについて知る

●白パン(減塩) 40

●みかんジャム 15

●ミートポテトのチーズ焼き
油 0.5
にんにく 0.16
豚ひき肉(もも) 40
たまねぎ 40
にんじん 15
粗塩 0.3
こしょう 0.03
トマト水煮(缶) 8
トマトケチャップ 8
ウスターソース 2
チーズ 6
油 1.5
小麦粉 1.5
じゃが芋 70
ゆで塩
粉チーズ 3.5

●キャベツのスープ煮
油 0.5
ベーコン 4
キャベツ 55
にんじん 5
スープの素 0.3
粗塩 0.2
こしょう 0.01

エネルギー 618kcal　たんぱく質 26.8g

## 19（月）ごはん　ふりかけ＊　にくじゃが　みそしる　ぎゅうにゅう

つきこんにゃくについて知る

●ごはん
精白米 80

●ふりかけ
けずり節(かつお) 0.8
白いりごま 1.2
しらす干し(ちりめん) 1
あおさ 0.2
粗塩 0.06
しょうゆ 0.2

●肉じゃが
油 0.8
豚肉(もも) 14
豚肉(肩) 14
つきこんにゃく 24
にんじん 16
たまねぎ 24
水 適量
じゃが芋 48
酒 0.4
砂糖 1.5
しょうゆ 4.5

●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
大根 25
えのきたけ 5
赤みそ 4.3
白みそ 3.6
小松菜 10
ゆで塩

エネルギー 579kcal　たんぱく質 21.6g

## 20（火）ロールパン　ぶたにくのトマトに　スコッチブロス＊　りんご　ぎゅうにゅう

季節の食品のりんごについて知る

●ロールパン(減塩) 40

●豚肉のトマト煮
油 0.5
豚肉(角) 50
粗塩 0.1
こしょう 0.01
赤ワイン 1
たまねぎ 40
にんじん 10
トマトケチャップ 8
トマト水煮(缶) 10
デミグラスソース 3
粗塩 0.4
砂糖 0.3
チリパウダー 0.03
ペンネマカロニ 10
ゆで塩

●スコッチブロス
油 0.5
ベーコン 2
とり肉(皮なし) 10
セロリ 3
にんじん 10
たまねぎ 15
水 150
押麦 5
キャベツ 25
粗塩 0.6
こしょう 0.02
スープの素 1
パセリ 0.5

●りんご
りんご 26.6
塩水

エネルギー 588kcal　たんぱく質 28.1g

## 21（水）ごはん　さばのねぎみそかけ　しおだれキャベツ＊　すいもの　ぎゅうにゅう

さばのねぎみそかけについて知る

●ごはん
精白米 80

●さばのねぎみそかけ
油 適量
さば(切り身) 50
油 0.2
長ねぎ 5.8
水 4.2
赤みそ 4.5
砂糖 1.7
みりん 1.7
酒 0.8
片栗粉 0.2
水

●塩だれキャベツ
ごま油 0.3
キャベツ 40
粗塩 0.25
白いりごま 1

●吸い物
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
とり肉(皮なし) 10
大根 15
豆腐 20
粗塩 0.5
しょうゆ 1.5
小松菜 5
ゆで塩

エネルギー 662kcal　たんぱく質 25.4g

## 22（木）こうやどうふのそぼろごはん（ごはん）＊　はくさいスープ　いよかん　ぎゅうにゅう

季節の食品のいよかんについて知る

●ごはん
精白米 80

●高野豆腐のそぼろごはん
油 1
しょうが 0.5
豚ひき肉(もも) 40
にんじん 15
酒 1
みりん 2
砂糖 2.4
しょうゆ 4.8
凍り豆腐 5

●白菜スープ
油 0.5
ベーコン 1
とり肉(皮なし) 35
にんじん 10
水 120
白菜 50
粗塩 0.7
こしょう 0.02
しょうゆ 1
片栗粉 1
水
長ねぎ 10

●いよかん 36

エネルギー 630kcal　たんぱく質 31.9g

## 23（金）1／2はちみつしょくパン　みそラーメン　とりにくとだいずのピリからあえ　ぎゅうにゅう

みそラーメンについて知る

●1/2はちみつ食パン 25

●みそラーメン
油 0.5
豚肉(もも) 12.5
豚肉(肩) 12.5
たまねぎ 20
にんじん 10
水 150
粗塩 0.2
中華スープの素 1
しょうゆ 1
もやし 20
ホールコーン(冷) 10
赤みそ 9
にんにく 0.16
ごま油 0.5
一味唐辛子 0.005
中華めん(冷) 40
ほうれん草 5
ゆで塩

●とり肉と大豆のピリ辛あえ
揚げ油 適量
ゆで大豆 25
片栗粉 3.8
揚げ油 適量
とり肉(皮つき) 20
とり肉(皮なし) 20
酒 1
粗塩 0.3
片栗粉 6
油 0.3
にんにく 0.3
長ねぎ 10
水 適量
酒 1.8
砂糖 1.8
しょうゆ 2.7
豆板醤 0.2
ピーマン 7
ゆで塩

エネルギー 621kcal　たんぱく質 32.1g

## 26（月）ハヤシライス（むぎごはん）　ひじきのサラダ＊　ぎゅうにゅう

ハヤシライスについて知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 15

●ハヤシライス
油 0.5
にんにく 0.5
豚肉(もも) 25
豚肉(肩) 25
粗塩 0.1
こしょう 0.01
赤ワイン 3
たまねぎ 60
にんじん 20
水 80
粗塩 0.5
じゃが芋 30
トマトケチャップ 12
デミグラスソース 5
ウスターソース 3.5
しょうゆ 1.5
砂糖 0.1
油 4.5
小麦粉 4.5
生クリーム 3

●ひじきのサラダ(野菜)
ひじき 0.8
ホールコーン(冷) 10
にんじん 5
キャベツ 30
むきえだ豆(冷) 8
ゆで塩

●ひじきのサラダ(ドレッシング)
酢 2
砂糖 0.8
しょうゆ 3.2
油 0.8
白いりごま 0.9

エネルギー 728kcal　たんぱく質 26.7g

## 27（火）ごはん　やきのり　さけのしおやき　にびたし　みそしる　ぎゅうにゅう

◎「給食週間」の行事食

●ごはん
精白米 80

●焼きのり 1.25

●さけの塩焼き
油 適量
塩ざけ(切り身) 50

●煮びたし
水 10
砂糖 0.9
しょうゆ 2.5
みりん 0.9
油揚げ 10
にんじん 10
ゆで塩
もやし 30
小松菜 15
ゆで塩

●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
たまねぎ 20
じゃが芋 25
赤みそ 4.3
白みそ 3.6
生わかめ 3

行事食
「給食週間」

エネルギー 627kcal　たんぱく質 28.6g

## 28（水）きなこパン（はいがコッペパン）＊　カレーシチュー　ボイルやさい　わふうドレッシング　ぎゅうにゅう

◎給食の歴史について知る

●きな粉パン
揚げ油 適量
胚芽コッペパン 50
きな粉 3
砂糖 5
塩 0.03

●カレーシチュー
油 0.5
とり肉(皮つき) 30
たまねぎ 25
にんじん 20
粗塩 0.8
じゃが芋 50
水 40
チーズ 5
カレー粉 0.4
牛乳 41.2
米粉 3
ほうれん草 5
ゆで塩

●ボイル野菜
にんじん 10
もやし 30
ブロッコリー 10
ゆで塩

●和風ドレッシング 8.8

エネルギー 661kcal　たんぱく質 26.8g

## 29（木）ごはん　なまあげのしせんに＊　やさいスープ　ぎゅうにゅう

卵について知る

●ごはん
精白米 80

●生揚げの四川煮
油 0.5
にんにく 0.2
しょうが 0.3
豆板醤 0.1
豚ひき肉(もも) 30
砂糖 1.6
しょうゆ 3
トマトケチャップ 10
水 10
赤みそ 2.7
生揚げ(冷) 65
長ねぎ 15
片栗粉 1.5
水

●野菜スープ
油 0.5
とり肉(皮なし) 10
にんじん 10
もやし 15
キャベツ 25
水 120
粗塩 0.8
こしょう 0.03
中華スープの素 1.5
しょうゆ 1
片栗粉 1
水
にら 3
卵 15
ごま油 0.5

エネルギー 663kcal　たんぱく質 29.2g

## 30（金）フィッシュサンド（サンドパン・ホキフライ）　こふきいも　かぶのコンソメスープ　ぎゅうにゅう

かぶについて知る

●サンドパン(減塩) 40

●ホキフライ
揚げ油 適量
ホキフライ 70

●中濃ソース 5

●粉ふき芋
水(ゆで用)
じゃが芋 70
粗塩(ゆで塩) 0.7

●かぶのコンソメスープ
油 0.5
ベーコン 2
とり肉(皮なし) 10
たまねぎ 10
にんじん 10
水 120
キャベツ 20
粗塩 0.5
こしょう 0.02
スープの素 1
かぶ 20

エネルギー 625kcal　たんぱく質 25.5g

## 学校給食費の口座振替日（納期限）

・第７期　令和８年１月５日(月)（12月分）

・第８期　令和８年２月２日(月)（1月分）

＊前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。

## 学校給食レシピとレシピ動画を公開中!

＊がついた料理はレシピを紹介しています。

## ☆学校給食図画・ポスターコンクール展示会のお知らせ☆

１月24日～1月30日は「学校給食週間」です。
川崎市では、学校給食週間を記念して、毎年１月～2月頃に「学校給食図画・ポスターコンクール」の入賞作品展示会を開催しております。皆さんお誘いあわせの上、是非ご来場下さい。

○開催日
令和８年１月20日（火）～２月２日（月）
○会場
川崎市立中原図書館　多目的室
（TEL：７２２－４９３２）
（JR 南武線・東急東横線「武蔵小杉」駅より徒歩１分　駅前複合ビル５･６階）
・開館時間
平日：９時 30 分～ 21 時（第３月曜日休館）
土日祝日：９時 30 分～ 17 時
○入賞者一覧　　右表のとおり

## ☆　令和７年度　学校給食図画・ポスターコンクール受賞者一覧　☆

| 1年生 | | 佳作 | | 4年生 | | 佳作 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 最優秀賞 | | 上作延小 | 藤代　奏多 | 最優秀賞 | | 東小倉小 | 森永　結心莉 |
| 中原小 | 丸山　椿 | 努力賞 | | 旭町小 | 増田　彩織 | 努力賞 | |
| 優秀賞 | | 大戸小 | 渡邊　すず | 優秀賞 | | 犬蔵小 | 金岩　侑愛 |
| 旭町小 | 山崎　琴遥 | 向丘小 | 大角地　玲奈 | 川崎小 | 馮　安迪 | 南生田小 | 峯尾　穂花 |
| 佳作 | | 3年生 | | 佳作 | | 6年生 | |
| 菅生小 | 木村　羽来 | 最優秀賞 | | 菅生小 | 木村　悠乃 | 最優秀賞 | |
| 努力賞 | | 高津小 | 舘野　直 | 努力賞 | | 藤崎小 | 吉永　桜世 |
| 新小倉小 | 木原　実優 | 優秀賞 | | 大戸小 | 笠原　ひなた | 優秀賞 | |
| 東菅小 | 酒井　千榛 | 向丘小 | 岩原　冴佳 | 向丘小 | 三田　優弥 | 向丘小 | 阿閉　端希 |
| 2年生 | | 佳作 | | 5年生 | | 佳作 | |
| 最優秀賞 | | 川崎小 | 和田　麻衣子 | 最優秀賞 | | 南百合丘小 | 大橋　心 |
| 生田小 | 今村　杏 | 努力賞 | | 宿河原小 | 曾我部　羽以 | 努力賞 | |
| 優秀賞 | | 南菅小 | 木佐貫　さくら | 優秀賞 | | 川崎小 | 馮　安娜 |
| 南菅小 | 佐藤　百華 | 南百合丘小 | 栗林　莉央 | 西野川小 | 手塚　智香 | 南百合丘小 | 武藤　未依 |

☆上記受賞作品につきましては川崎市教育委員会事務局 HP にも掲載を予定しております。

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。