令和8年1月15日(木)

札幌市立東光小学校
札幌市立中央小学校

1月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
生活リズムを整えて、 三学期も元気に 過ごしましょう！			1/15	1/16
			カレーライス たたききゅうり	わかめごはん けんちん汁　醤油味 揚げぎょうざ
			豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリンピース/きゅうり・ごま油・ごま	米・麦・炊き込みわかめ・ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ)
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23
ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ みかん	ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ おひたし	横割バンズ イカバーグ （＋照り焼きソース） コーンクリームスープ あさりのスパゲティサラダ	ご飯 さつま汁 おろしハンバーグ カップゼリー(ブルーベリー)	きつねうどん チーズポテト 天草オレンジ
米・麦・ほうれん草・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・にんにく・バター/コロッケ(じゃが芋・大豆・玉ねぎ)	豆腐・えび・人参・長ねぎ・干椎茸・グリンピース・生姜・にんにく/カラフトししゃも(子持ち)/小松菜・もやし・かつお節	イカバーグ(イカ・たらすり身・玉ねぎ・卵白)/ﾎｰﾙｺｰﾝ・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ/あさり・スパゲティ・きゅうり・人参・生姜・ごま油・ごま	鶏肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ハンバーグ(牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・牛乳)大根・生姜/ゼリー(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾋﾟｭｰﾚ)	油揚げ・つと・干椎茸・長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草/じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ フルーツヨーグルト	ご飯 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物	ソフトフランスパン あさりのチャウダー たこ焼風天ぷら 黄桃缶	豚すき丼 味噌汁(高野豆腐・わかめ) みかん	しょうゆラーメン 大学芋 パイン缶
米・麦・バター・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/たらフライ(すけとうだら)/ヨーグルト・果物缶(みかん・ﾊﾟｲﾝ・黄桃・洋梨・甘夏)・りんご果汁	白玉もち・鶏肉・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干椎茸/さんま・生姜・ごま/きゅうり・わかめ・春雨	あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/豆腐入りかまぼこ・卵・かつお節・青のり	豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれん草/高野豆腐・わかめ・長ねぎ	豚肉・メンマ・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・生姜・にんにく・茎わかめ/さつま芋・水あめ・ごま