

2026年

1月 給食献立表

日 曜	量 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
5 月	米飯 魚のパン粉焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 おれんじのスコーン	普通牛乳・きな粉・しいら パルメザンチーズ・さつま揚げ 木綿豆腐・麦みそ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・マーガリン パン粉・車糖・ホットケーキミックス・調合油	バセリ・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・乾しいたけ・たまねぎ カットわかめ・ほうれんそう
6 火	米飯 カレーマヨチキン 小松菜とじゃこの和え物 すまし汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・鶏もも・しらす干し かつお削り節・豆乳	車糖・米・かたくり粉・ごま・焼きふ 薄力粉・調合油	寒天・みかん・缶詰・こまつな・にんじん カットわかめ・えのきたけ・わかめ
7 水	米飯 豚肉のしょうが焼き もやしのごま酢和え みそ汁	牛乳 果物(りんご) 牛乳 七草おにぎり	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・麦みそ	米・車糖・ごま・じゃがいも	りんご・たまねぎ・こねぎ・しょうが ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり カットわかめ・大根・かぶ・せり・なずな
8 木	米飯 えのきつくね ひじきのそぼろ煮 野菜スープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 豆腐ドーナツ	ヨーグルト・鶏ひき肉・ベーコン 普通牛乳・絹ごし豆腐・きな粉	車糖・米・ごま・かたくり粉・調合油 ホットケーキミックス	たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・しょうが おかひじき・こまつな・にんじん・キャベツ ほんしめじ
9 金	豚みそ丼 キャベツの中華和え すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・しらす干し	ビスケット・米・車糖・ごま・ごま油 薄力粉・かたくり粉	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・塩昆布・ぶなしめじ・わかめ・にら
10 土	スパゲッティ・ミートソース コールスロー・サラダ コンソメスープ	麦茶 バナナ 麦茶 ぼたぼた焼き	鶏ひき肉	マカロニ・スパゲッティ・塩せんべい	バナナ・たまねぎ・ほんしめじ・トマト缶詰 グリーンピース・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・えのきたけ
13 火	米飯 さばの竜田揚げ 納豆和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 プリン	普通牛乳・まさば・挽きわり納豆 麦みそ	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 車糖	しょうが・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・はくさい・えのきたけ カットわかめ
14 水	肉うどん 小松菜とエノキの和え物 みかん	牛乳 麺ラスク 牛乳 お豆腐カップケーキ	普通牛乳・牛もも・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・うどん・ごま 車糖・ごま油・ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・わかめ・こまつな・にんじん えのきたけ・温州みかん・バナナ
15 木	米飯 ごぼうつくね 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・ゼラチン・鶏ひき肉・厚揚げ 木綿豆腐・麦みそ・ベーコン プロセスチーズ	米・かたくり粉・車糖・ホットケーキミックス 調合油	ぶどう飲料・こねぎ・ごぼう・たまねぎ しょうが・こまつな・にんじん・えのきたけ ほんしめじ・カットわかめ
16 金	米飯 麻婆豆腐 春雨のごま酢和え チンゲン菜のスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 さばおにぎり	ヨーグルト・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・普通牛乳 まさば	車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま油 普通はるさめ・ごま	バナナ・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん きゅうり・チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ
17 土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 源氏パイ	油揚げ・豚もも	うどん・車糖・調合油・パイ皮	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう 青ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・バレンシアオレンジ
19 月	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 豚汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 きな粉クッキー	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・牛もも 豚もも・淡色辛みそ・きな粉	米・じゃがいも・調合油・車糖・さといも 薄力粉	いちご・にんじん・たまねぎ・グリーンピース 大根・ごぼう・こねぎ
20 火	米飯 タンドリーチキン 豆腐チャンプルー 白菜のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・きな粉・鶏もも・ヨーグルト 絹ごし豆腐・豚ロース・麦みそ ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん ブラックマッペもやし・こまつな・はくさい にんじん・たまねぎ・こねぎ
21 水	牛丼 切り干し大根のナムル みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・麦みそ	米・車糖・ごま・ごま油・じゃがいも 食パン・いちごジャム・マーガリン	りんご・たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん 切干しだいこん・にんじん・きゅうり カットわかめ
22 木	米飯 ひじきつくね ジャーマンポテト 豆腐のスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・ベーコン 木綿豆腐・豚ばら	米・かたくり粉・車糖・じゃがいも 調合油・ビーフン・ごま油	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・ほしひじき こねぎ・にんじん・えのきたけ・キャベツ きくらげ
23 金	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 バナナ 牛乳 キンパ風おにぎり	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・牛もも	コッペパン・じゃがいも・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ・米・車糖・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・大根・ほんしめじ たくあん漬け・ほうれんそう・焼きのり
24 土	米飯 鶏のごま照り焼き ナムル みそ汁	たいよう組 糸食参観	鶏もも・木綿豆腐・麦みそ	米・車糖・ごま・ごま油	ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし たまねぎ・カットわかめ
26 月	米飯 魚のみそマヨ焼き 白菜とツナの和え物 きのこスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・ぎんだら・麦みそ まぐろ缶詰・パルメザンチーズ	米・車糖・ごま・ごま油・食パン マヨネーズ	バレンシアオレンジ・こねぎ・はくさい にんじん・きゅうり・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ
27 火	米飯 チキンナゲット 春雨マヨサラダ もやしのスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 ごまスコーン	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 ロースハム	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 かたくり粉・薄力粉・調合油 普通はるさめ・マヨネーズ・車糖 ホットケーキミックス・ごま	にんじん・ブロッコリー・きゅうり ブラックマッペもやし・きくらげ・にら
28 水	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 お好みパン	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 かつお削り節	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま ホットケーキミックス	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・にんじん・スイートコーン カットわかめ・えのきたけ・キャベツ・あおのり
29 木	米飯 豆腐つくね チャプチェ みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・ゼラチン・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・豚もも・油揚げ・麦みそ しらす干し	米・かたくり粉・車糖・緑豆はるさめ ごま油・ごま	みかん缶詰・こねぎ・しそ・えだまめ・しょうが たまねぎ・にんじん・青ピーマン・はくさい こまつな・梅干し
30 金	ゆかりごはん チキンチキンごぼう チップスサラダ ポトフ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 プッキー	普通牛乳・鶏もも・混合ソーセージ 豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・じゃがいも 薄力粉	しそ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・スイートコーン・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・ブロッコリー バレンシアオレンジ・みかん缶詰・バナナ キウイフルーツ
31 土	ちゃんぽん ほうれん草のごまあえ バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 味しらべ	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・ごま・車糖 塩せんべい	寒天・りんご飲料・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれんそう・にんじん・バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
512 kcal	20.0 g	17.3 g	270 mg	1.8 mg	233 μg	0.30 mg	0.40 mg	25 mg	3.6 g	2.1 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。