

2026年

1月 給食献立表

日	曜	昼 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 鮭のパン粉焼き さつまいもとチーズのサラダ 青梗菜スープ	麦茶 ミニサラダ 牛乳 餡子のスティックパイ	しろさけ・プロセスチーズ・普通牛乳 こしあん	お菓子・米・パン粉・さつまいも パイ皮	にんじん・きゅうり・チンゲンサイ・たまねぎ きくらげ
6	火	米飯 鶏肉の甘酢照り焼き がんもどきの煮物 すまし汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 フルーツサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも がんもどき・ホイップクリーム	米・かたくり粉・車糖・調合油・食パン	たまねぎ・ほうれんそう・大根・にんじん さやいんげん・もずく・こねぎ・もも缶詰 みかん缶詰
7	水	とんこつラーメン もやしのナムル フルーツ(みかん)	牛乳 ビスコ 麦茶 七草粥	普通牛乳・豚ばら	ビスケット・中華めん・ごま・ラード ごま油・米	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ にんじん・ほうれんそう・温州みかん・せり なずな・かぶ・大根・ごぼう
8	木	米飯 白身フライ きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ココアクリームクラッカー	普通牛乳・まだら・豚ばら・ホイップクリーム	コーンフレーク・米・薄力粉・パン粉 調合油・ごま油・車糖・ごま・焼きふ ソータクラッカー	たまねぎ・ごぼう・にんじん・青ピーマン えのきたけ・こねぎ
9	金	米飯 鶏肉とブロッコリのカレーソテー シーチキンサラダ ポトフ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 ウインナー・プロセスチーズ	米・調合油・車糖・じゃがいも・食パン	バナナ・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ・トマト・黄ピーマン にんじん・水・青ピーマン・スイートコーン
10	土	けんちんうどん キャベツとツナの甘酢和え フルーツ(もも缶詰)	麦茶 星たべよ 麦茶 ミニサラダ・きな粉餅煎	鶏もも・絹ごし豆腐・まぐろ缶詰	お菓子・うどん・車糖	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・こねぎ キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし もも缶詰
13	火	キーマカレー コールスローサラダ フルーツ(リンゴ)	牛乳 クラッカー 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・豚ひき肉・まぐろ缶詰	ソータクラッカー・米・調合油・ごま・薄力粉 車糖・マーガリン・黒ごま	たまねぎ・青ピーマン・スイートコーン ズッキーニ・にんじん・キャベツ スイートコーン缶詰・りんご
14	水	やきとり丼 なめたけ和え すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 もも蒸しパン	普通牛乳・鶏もも・鶏むね・絹ごし豆腐	ビスケット・めし・ホットケーキミックス・車糖	根深ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん オクラ・なめたけ・こまつな・こねぎ・もも缶詰
15	木	米飯 さばの竜田揚げ オクラのおかか和え わかめとじゃが芋のみそ汁	牛乳 フルーツ(みかん) 麦茶 米粉たこやき	普通牛乳・まさば・かつお削り節 油揚げ・麦みそ・まだら・かつお節	米・かたくり粉・調合油・車糖 じゃがいも・米粉	温州みかん・しょうが・オクラ・にんじん スイートコーン缶詰・カットわかめ・キャベツ こねぎ・あおのり
16	金	コッペパン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ ミニゼリー	麦茶 味しらべ 麦茶 カスタードプリン	牛ばら・まぐろ缶詰・普通牛乳	塩せんべい・コッペパン・じゃがいも 薄力粉・マーガリン・ゼリー カスタードブレィディング	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ
17	土	ちゃんぽん 餃子 フルーツ(バナナ)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 雪の宿・おさつどき	豚ばら・豚ひき肉	塩せんべい・中華めん・調合油 ごま油・ぎょうざの皮・お菓子	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・しょうが・はくさい にんにく・にら・バナナ
19	月	青菜ごはん 鯖のごま味噌煮 筑前煮 すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 メロンパントースト	普通牛乳・まさば・麦みそ・鶏もも	お菓子・米・車糖・かたくり粉・ごま 調合油・ホットケーキミックス・食パン 有塩バター・グラニュー糖	大根・しょうが・ごぼう・にんじん・生しいたけ きぬさや・たまねぎ・なめこ・ほうれんそう
20	火	米飯 酢鶏 もやしのナムル 豆苗スープ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 いちごマフィン	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも 豆苗	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま ごま油・いちごジャム・ホットケーキミックス 有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・スイートコーン ブラックマッペもやし・ほうれんそう・きくらげ
21	水	ねぎ塩豚丼 和風サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ジャムサンドクラッカー	普通牛乳・豚ばら・油揚げ・麦みそ	コーンフレーク・米・ごま油・塩こうじ ごま・車糖・ソータクラッカー・いちごジャム	たまねぎ・レモン・根深ねぎ・キャベツ にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ
22	木	米飯 鶏肉のトマトソース焼き かぼちゃとチーズのサラダ ブロッコリースープ	麦茶 星たべよ 牛乳 さつまいもバウンドケーキ	鶏もも・普通牛乳・プロセスチーズ ウインナー	塩せんべい・米・薄力粉・有塩バター 車糖・かたくり粉・さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ・ほうれんそう・トマト缶詰 西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり ブロッコリー・スイートコーン・水
23	金	ポークカレー かみかみサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉ケーキ	普通牛乳・豚ばら・ささいか・きな粉 豆乳	ソータクラッカー・めし・じゃがいも・ごま油 米粉・車糖・調合油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・バナナ・水
24	土	鮭のクリームパスタ オニオンコンソメスープ ミニゼリー	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 ポップコーン・ぼたぼた	しろさけ・普通牛乳・ウインナー	塩せんべい・マカロニ・スパゲッティ・ゼリー お菓子	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう スイートコーン・水
26	月	米飯 赤魚の煮つけ キャベツのごま和え さつまい	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ホイップサンドコッペ	普通牛乳・あかう・厚揚げ まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・麦みそ ホイップクリーム	ビスケット・米・車糖・かたくり粉・ごま さつまいも・コッペパン	しょうが・ほうれんそう・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・にんじん・ごぼう こねぎ
27	火	米飯 牛肉のカラフル炒め 海藻サラダ ほうれん草スープ	麦茶 ミニサラダ 牛乳 コーンパン	牛もも・牛ばら・麦みそ・普通牛乳 ウインナー	塩せんべい・米・ごま油・車糖 青じそドレッシング・ホットケーキミックス	青ピーマン・にんじん・スイートコーン・たまねぎ キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・ほうれんそう 水
28	水	コッペパン チキン南蛮 ポテトサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 ビスコ ジョア フルーツパフェ	普通牛乳・鶏むね・ヨーグルト ホイップクリーム	お菓子・コッペパン・薄力粉・調合油 車糖・じゃがいも・マーガリン ホットケーキミックス・有塩バター	水・たまねぎ・パセリ・にんじん・きゅうり スイートコーン・スイートコーン缶詰・みかん缶詰 パインアップル缶詰
29	木	米飯 さばの塩焼き 千草和え すまし汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 ウインナーパイ	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰 ウインナー	米・ごま・車糖・焼きふ・パイ皮	バナナ・スイートコーン缶詰・ほうれんそう ブラックマッペもやし・にんじん・えのきたけ こねぎ
30	金	米飯 ポークビーンズ コールスローサラダ 根菜スープ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら だいず水煮缶詰・まぐろ缶詰	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま 食パン・ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・水 キャベツ・スイートコーン缶詰・にんじん・ごぼう 大根・れんこん
31	土	しょうゆラーメン 餃子 フルーツ(みかん)	麦茶 味しらべ 麦茶 ソフトサラダ・白い風船	豚ばら・豚ひき肉	塩せんべい・中華めん・ごま油 ぎょうざの皮・調合油・お菓子	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ しょうが・はくさい・にんにく・にら 温州みかん

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	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	塩 分
536 kcal	18.3 g	17.4 g	226 mg	1.2 mg	170 μg	0.21 mg	0.33 mg	20 mg	2.0 g