

令和 8 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
7 水	七草ご飯 カレーうどん 青梗菜胡麻和え	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 黒糖蒸しパン	ぶたかた・普通牛乳	精白米・うどん・いりごま・三温糖・ホットケーキミックス・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・チンゲンサイ・りよくとうもろやし・ぶなしめじ
8 木	ご飯 鶏の竜田揚げ ツナサラダ 白菜の味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 朝 牛乳 りんご お菓子	鶏むね・かつお油漬缶詰・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・片栗粉・調合油・マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい	葉しょうが・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・はくさい・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・りんご
9 金	ご飯 鮭のもみじ焼き ほうれん草と蓮根の金平 わかめサラダ じゃがいもの味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 おしるこ	さけ・淡色辛みそ・かつお油漬缶詰・普通牛乳・あずき・ゆで小豆缶詰	ご飯・マヨネーズ・じゃがいも・三温糖・調合油・じゃがいも	にんじん・ゆでごぼう・れんこん・カットわかめ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・たまねぎ・ほうれんそう・青ねぎ
13 火	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草と竹輪のツナマヨ和え けんちん汁	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 ちぢみ	絹ごし豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・焼き竹輪・かつお油漬缶詰・若鶏もも・油揚げ・普通牛乳・ぶたばら・鶏卵	ご飯・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・いりごま・冷凍さといも・調合油・薄力粉	にんじん・長ねぎ・葉しょうが・ほうれんそう・だいこん・ゆでごぼう・こまつな・にら
14 水	ご飯 白身魚のフライ 千切とさつまいも 鶏団子と白菜スープ	朝 牛乳 朝 柿 朝 牛乳 柿 お菓子	油揚げ・とりつくね・普通牛乳	ご飯・調合油・さつまいも・三温糖・ビスケット・しょうゆせんべい	切干しだいこん・にんじん・はくさい・たまねぎ・かき
15 木	ロールパン 焼きそば ウィンナー炒め 大根の味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 トッピングケーキ	ぶたばら・ウィンナーソーセージ・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ホイップクリーム	コッペパン・マカロニ・スパゲティ・調合油・カステラ	キャベツ・にんじん・りよくとうもろやし・だいこん・えのきたけ・ほうれんそう・青ねぎ・みかん缶詰・パイナップル缶詰
16 金	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 朝 牛乳 りんご お菓子 キャンディチーズ	ぶたばら・ロースハム・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	ご飯・じゃがいも・しらたき・三温糖・調合油・緑豆はるさめ・マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・カットわかめ・青ねぎ・りんご
19 月	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 大根サラダ さつまいもの味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 ナポリタン	鶏むね・かつお油漬缶詰・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ショルダーベーコン	ご飯・薄力粉・調合油・マヨネーズ・さつまいも・マカロニ・スパゲティ	だいこん・にんじん・きゅうり・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
20 火	ご飯 揚げの袋詰め キャベツの甘酢あえ 豚汁	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 キウイ お菓子	油揚げ・ぶたひき肉・木綿豆腐・かにかまぼこ・ぶたばら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・しらたき・三温糖・片栗粉・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾ひじき・キャベツ・カットわかめ・だいこん・ゆでごぼう・青ねぎ・ゴールデンキウイ
21 水	キーマカレー 魚肉ソーセージ わかめサラダ	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 さつまいものホットケーキ	牛ひき肉・ぶたひき肉・魚肉ソーセージ・かつお油漬缶詰・普通牛乳・鶏卵	ご飯・調合油・マヨネーズ・ホットケーキミックス・さつまいも	たまねぎ・にんじん・セロリー・青ピーマン・カットわかめ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン
22 木	人参ご飯 ぶたじゃがピーマンのオイスター炒め ハムサラダ 中華スープ	朝 牛乳 朝 りんご 朝 牛乳 りんご お菓子	ぶたかた・ロースハム・ショルダーベーコン・普通牛乳	ご飯・じゃがいも・マヨネーズ・はるさめ・調合油・ビスケット・しょうゆせんべい	にんじん・青ピーマン・キャベツ・ほうれんそう・たまねぎ・チンゲンサイ・ゆで冷凍スイートコーン・りんご
23 金	ご飯 鯖のケチャップ煮 スパゲティサラダ 具だくさん味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 おにぎり	さば・ロースハム・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・薄力粉・三温糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・さといも・精白米	しょうが・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・えのきたけ・青ねぎ
26 月	豚肉とゴボウの炊き込みご飯 スパニッシュオムレツ さつまいもとブロッコリーのゴマ和え 玉葱の味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 ピザ トースト	ぶたばら・鶏卵・かつお油漬缶詰・普通牛乳・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・ショルダーベーコン・パルメザンチーズ	ご飯・三温糖・じゃがいも・さつまいも・いりごま・板ふ・食パン・調合油	ゆでごぼう・たまねぎ・まいたけ・青ねぎ・ブロッコリー・青ピーマン・トマトケチャップ

☆ 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 (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
617 Kcal	24.8 g	27.8 g	269 mg	2.2 mg	201 μg	0.40 mg	0.47 mg	36 mg

令和 8 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
27	火	ご飯 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 バナナ お菓子	牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳・ロースハム・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ	ご飯・パン粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・生しいたけ・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・青ねぎ・バナナ
28	水	ご飯 白身魚のムニエルコーンソース 大根の酢の物 クリームシチュー	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 豆乳 ドーナツ	まがれい・普通牛乳・しらす干し・ぶたかた(脂身)・鶏卵・調整豆乳	ご飯・薄力粉・調合油・三温糖・じゃがいも・ホットケーキミックス・グラニュー糖	コーン缶詰クリーム・だいこん・きゅうり・たまねぎ・にんじん
29	木	オムライス 揚げシュウマイ 玉葱ドレッシングのサラダ 豆腐のスープ	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 オレンジ お菓子	若鶏もも・鶏卵・ロースハム・絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・調合油・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・こまつな・はくさい・オレンジ
30	金	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き マカロニサラダ 豆乳スープ	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 大学芋	鶏むね・ロースハム・ショルダーベーコン・調整豆乳・普通牛乳	ご飯・三温糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・調合油・さつまいも・白ざら糖・ごま	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ

★土曜日 おにぎり・総菜パン

★月・水・金曜日 手作りおやつ

★都合により、献立内容が変更になる場合がございます。

【ひと言】あけましておめでとうございます。楽しかったクリスマス・お正月も終わり、休み中に生活リズムがくずれた人はいませんか？健康で楽しい一年となるよう、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけるようにしましょう。これから冬本番となりますが、寒さや風邪に負けない元気な身体を作りましょう！