

1月 給食献立表

2026年

3歳児以上

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	エネルギー たんぱく質
5 19	月	雑穀ごはん 豚肉味噌いため 高野豆腐の煮物 わかめの和え物 じゃが芋ときやべつのみそ汁	しらす焼きおにぎり りんご 牛乳	豚もも・麦みそ・凍り豆腐 淡色辛みそ・しらす干し 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし・車糖 調合油・緑豆はるさめ ごま油・じゃがいも	しょうが・きゅうり・にんじん キャベツ・りんご	621kcal 24.0g
6 20	火	スパゲティナポリタン ぶどう豆 春雨の和え物 わかめスープ	鶏ごぼうおにぎり みかん 牛乳	ワインナー・だいず 鶏ひき肉・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・調合油 車糖・緑豆はるさめ・ごま油 米	たまねぎ・にんじん・青ビーマン 干しぶどう・きゅうり・わかめ ごぼう・温州みかん	581kcal 19.9g
7 水	木	ごはん 松風焼き さつまいもの甘煮 紅白なます 麸・椎茸・水菜のすまし汁	七草がゆ風 田作り バナナ 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・豆みそ・田作り 普通牛乳	米・パン粉・車糖・調合油 ごま・さつまいも・焼きふ	たまねぎ・しょうが・大根 にんじん・生しいたけ・きょうな かぶ・せり・バナナ	577kcal 20.8g
8 木	木	鮭おにぎり 焼肉おにぎり 鶏肉から揚げ 茹でブロッコリー 人参のスティック煮 春雨スープ・バナナ	ぼたぼた焼き ポンカン 牛乳	塩ざけ・豚ひき肉・鶏もも 普通牛乳	米・ごま・調合油 かたくり粉・車糖 緑豆はるさめ・もち米	しょうが・ブロッコリー・にんじん ほうれんそう・焼きのり・ばんかん バナナ	729kcal 26.6g
9 金	金	ごはん かじきの照り焼き 生揚げと大根の煮物 即席漬け なめこ汁	おしるこ みかん 牛乳	まかじき・生揚げ・麦みそ あずき・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖・調合油・薄力粉	大根・キャベツ・にんじん きゅうり・なめこ・根深ねぎ 日本かぼちゃ・温州みかん	447kcal 22.2g
10 24	土	鶏そぼろ丼 じゃがいもと人参の煮物 ブロッコリーのごみそあえ 大根ともやしのすまし汁	お好み焼き バナナ 麦茶	鶏ひき肉・麦みそ しらす干し・かつお節	米・調合油・車糖 じゃがいも・ごま・薄力粉	たまねぎ・さやいんげん にんじん・ブロッコリー・大根 りょくとうもやし・キャベツ 根深ねぎ・あおのり・バナナ	408kcal 16.1g
13 27	火	カレーライス 金時豆の煮物 白菜のフレンチサラダ レタススープ	きな粉豆乳蒸しまんじゅう みかん 牛乳	豚もも・普通牛乳 調製豆乳	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・りんご はくさい・きゅうり・レタス 温州みかん	594kcal 19.2g
14 28	水	ごはん さわらの若草焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 豆腐とねぎのみそ汁	ツナおにぎり バナナ 牛乳	さわら・麦みそ・鶏ひき肉 木綿豆腐・豆みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま	ブロッコリー・大根・ほうれんそう にんじん・キャベツ・根深ねぎ バナナ	607kcal 24.4g
15 29	木	豚丼 切丁大根の煮物 白菜のおひたし 南瓜としめじの味噌汁	鮭おにぎり ポンカン 牛乳	豚もも・油揚げ・しらす干し かつお節・淡色辛みそ 塩ざけ・普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま	たまねぎ・切干したいこん にんじん・刻み昆布・はくさい 日本かぼちゃ・ぶなしめじ ばんかん	604kcal 24.3g
16 30	金	納豆ごはん カジキの生姜焼き かぶと人参の土佐煮 小松菜のり和え きやべつと椎茸のみそ汁	大学イモ りんご 牛乳	糸引き納豆・まかじき かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・調合油・さつまいも ごま・車糖・かたくり粉	こまつな・根深ねぎ・焼きのり しょうが・かぶ・にんじん キャベツ・生しいたけ・りんご	493kcal 21.4g
17 31	土	ごはん 鶏のトマト煮 こふき芋 野菜のみぞドレッシング和え 小松菜と若めのみそ汁	中華おこわ みかん 麦茶	鶏もも・豆みそ 淡色辛みそ・鶏ひき肉	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・調合油・もち米	キャベツ・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・こまつな カットわかめ・乾しいたけ 温州みかん	533kcal 19.0g
21	水	ごはん 鮭の塩焼き さつまいもの甘煮 二色和え物 麸・椎茸・水菜のすまし汁	ぞうすい のりいりこ バナナ 牛乳	しきり・鶏ひき肉・煮干し 普通牛乳	米・調合油・さつまいも 車糖・焼きふ	大根・にんじん・生しいたけ きょうな・ほうれんそう・たまねぎ あおのり・バナナ	566kcal 22.9g
22	木	赤飯 花ショウマイ かぼちゃブルーン煮 コールスローサラダ れんこんスープ バナナ	ホットケーキ みかんゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉・ベーコン 普通牛乳	米・もち米・ごま・ごま油 かたくり粉・しゅうまいの皮 車糖・なたね油・薄力粉 有塩バター メープルシロップ	たまねぎ・生しいたけ・しょうが 西洋かぼちゃ・ブルーン キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン・れんこん・ぶなしめじ バナナ・みかん飲料・寒天	615kcal 18.6g
23	金	ごはん かじきの照り焼き 生揚げと大根の煮物 即席漬け なめこ汁	ドライカレーおにぎり みかん 牛乳	まかじき・生揚げ・麦みそ 豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・調合油	大根・キャベツ・にんじん きゅうり・なめこ・根深ねぎ たまねぎ・青ビーマン 温州みかん	539kcal 23.9g
26	月	ごはん さばのねぎみそ焼き れんこんの金平 和風サラダ えのきと人参のすまし汁	ひじきおにぎり ポンカン 牛乳	まさば・淡色辛みそ かつお削り節・普通牛乳	米・車糖・調合油	根深ねぎ・れんこん・にんじん キャベツ・大根・えのき ほしひじき・ばんかん	544kcal 19.6g

☆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
550 kcal	21.2 g	13.4 g	180 mg	2.4 mg	147 µg	0.32 mg	0.21 mg	17 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります