

1月

これだてひょう

<15回>

2026年1月

日 曜 日	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal (ヘル ペク 質)	
9 金	七草あんかけ丼 もやしとちくわの梅あえ おしるこ	七草(7日) 鏡開き(11日) メニュー		牛乳 鶏肉 ちくわ 小豆	米 でんぶん 油 さとう 白玉団子	大根 かぶ にんじん せり もやし きゅうり ねり梅	562 20.7
13 火	わかめごはん 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 みかんゼリー			牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま 油 さとう でん ぶん	しょうが ごぼう にんじん れんこん 大根 こんにゃく キャベツ みかんジュース	592 24.0
14 水	マー婆ー焼きそば トマトとたまごの中華スープ 季節のかんきつ			牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏 肉 たまご	中華めん 油 さとう でん ぶん	しょうが にんにく だけの こ 干しいだけ ねぎ 玉 ねぎ にんじん チンゲン菜 トマト かんきつ	540 29.5
15 木	ごはん さばのしょうが煮 小松菜のおひたし みそけんちん汁			牛乳 さば 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも	しょうが 小松菜 白菜 え のき にんじん 大根 ごぼ う こんにゃく ねぎ	540 25.6
16 金	いかめし風ごはん どさんこ汁 じゃこサラダ	日本味めぐり 給食 北海道		牛乳 いか 豚肉 みそ じゃこ	米 もち米 さとう じゃが いも マーガリン 油	とうもろこし にんじん 玉 ねぎ 小松菜 大根 白菜	542 24.3
19 月	豚肉と玉ねぎのガーリックライス 鶏と大豆のトマト煮 コーンフレークサラダ 季節のかんきつ			牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	米 油 じゃがいも コーン フレーク さとう	玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし 小 松菜 かんきつ	567 23.1
20 火	黒パン 里芋のみそグラタン バジルドレッシングサラダ レンズ豆のスープ			牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豚肉 レンズ豆	パン 里芋 油 マーガリン 小麦粉 さとう	にんじん 玉ねぎ とうもろ こし 白菜 キャベツ	595 24.4
21 水	きのこごはん ししゃものごま揚げ 大歳(おおとし)のごつお	日本味めぐり 給食 岐阜		牛乳 鶏肉 ししゃも 豆腐 油揚げ 昆布	米 油 さとう ごま 小麦 粉 里芋	えのき しめじ にんじん ごぼう 大根 こんにゃく	596 29.6
22 木	サンマーメン いかの南蛮漬け こんにゃくサラダ			牛乳 豚肉 いか かまぼこ	中華めん 油 でんぶん さ とう ごま	にんにく しょうが にんじ ん 白菜 干しいだけ も やし ねぎ 玉ねぎ こんに ゃく キャベツ きゅうり	540 25.8
23 金	キムチチャーハン ハムチーズ春巻き わかめスープ			牛乳 豚肉 チーズ ハム 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 春巻きの皮	しょうが 玉ねぎ 干しい だけ キムチ とうもろこし 小松菜 ねぎ	608 24.7
26 月	木島平の野沢菜ごはん 山賊焼き ボイルキャベツ みそ汁	全国 学 校 給 食 週 間		牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 でんぶん さとう じゃがいも	野沢菜 にんにく しょうが キャベツ にんじん 白菜 ねぎ	566 22.3
27 火	スラッピージョー ポークピーンズ コールスローサラダ			牛乳 豚肉 大豆	パン 油 小麦粉 じゃがい も さとう	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり とうも ろこし	541 26.4
28 水	カレーライス フレンチサラダ りんご	学校給食の 人気メニュー		牛乳 豚肉	米 麦 油 じゃがいも 小 麦粉 マーガリン さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ とうも ろこし きゅうり りんご	588 19.3
29 木	高菜ごはん 太平燕(たいびーえん) 桃と紅茶のジュレ	日本味めぐり給食 熊本		牛乳 豚肉 えび いか か まぼこ うずらのたまご	米 油 春雨 さとう	にんにく しょうが 高菜漬 け にんじん とうもろこし 玉ねぎ 白菜 たけのこ 桃 缶	539 21.9
30 金	揚げパン 肉団子と白菜のスープ コーンサラダ	学校給食の 人気メニュー		牛乳 豚肉	パン さとう 油 でんぶん	ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 キャ ベツ きゅうり とうもろこ し	600 24.4

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。