

令和8年 1月分 献立および材料の種類と体内での働き

ABコース (小学校)

《 15 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
9	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	幼 小 644 中	幼 小 27.5 中	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく とうふ	しょうが だいこん にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
13	火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ けんちんじる	614	25.6	ぎゅうにゅう スメルト こおりとうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ こめこ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん さといも
14	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ しらたまそうに なます	616	23.1	ぎゅうにゅう なると こおりとうふ まぐろあぶらづけ	こまつな しょうが だいこん にんじん ゆず	こめ おおむぎ しらたま さとう さといも
15	木	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ごぼうソテー ほんかん	621	28.8	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	スイートコーン トマト ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ほんかん	パン こむぎこ マカロニ あぶら
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう いりどり かきたまじる こんぶのつくだに	606	26.9	ぎゅうにゅう こおりとうふ こんぶ たまご とりにく とうふ	ごぼう にんじん ねぎ みずな	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん こんにゃく
19	月	ロールパン ぎゅうにゅう はるまき サンマーめん	629	24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ しょうが たまね ぎ しょうが にら にんにく ねぎ もやし	パン ちゅうかめん はるまきのかわ でんぷん はるさめ ごまあぶら あぶら でんぷん
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん みそしる なっとう	602	27.8	ぎゅうにゅう ぶり なっとう みそ あぶらあげ	こまつな しょうが だいこん ねぎ はくさい	こめ おおむぎ さとう
21	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに いそかあえ だいすとじゃこのいりに	622	29.6	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいす のり ちりめんじゃこ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
22	木	しょくパン ぎゅうにゅう ツナペースト ヌードルスープ ミックスフルーツ	590	25.2	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	おうとう パインアップル たまねぎ にんじん パセリ	パン フェットチーネ あぶら さとう じゃがいも
23	金	ごはん ぎゅうにゅう すいとん ぶどうまめ ごましお	586	22.1	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ ごま さとう じゃがいも
26	月	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	676	20.4	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのあますあんかけ ゆでやさい くきわかめスープ	604	24.1	ぎゅうにゅう さば くきわかめ	キャベツ しょうが にんじん ねぎ もやし	こめ おおむぎ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
28	水	ごはん ぎゅうにゅう とんカツ ポイルドキャベツ みそしる	681	25.9	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら
29	木	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに きんぴら	629	23.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	えのきたけ しゅんぎく にんじん ねぎ はくさい	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも しらたき
30	金	くろパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー やさいソテー	611	28.0	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ だっしふんにゅう とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも

令和8年 1月分 献立および材料の種類と体内での働き

CDコース (小学校)

《 15 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る み ど り の 食 品
9	金	むぎごはん きゅうにゅう いりどり かきたまじる こんぶのつくだに	幼 小 606 中	幼 小 26.9 中	ぎゅうにゅう こおりとうふ こんぶ たまご とりにく とうふ	ごぼう にんじん ねぎ みずな	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん こんにゃく
13	火	むぎごはん きゅうにゅう ツナそぼろ しらたまそうに なます	616	23.1	ぎゅうにゅう なると こおりとうふ まぐろあぶらづけ	こまつな しょうが だいこん にんじん ゆず	こめ おおむぎ しらたま さとう さといも
14	水	ごはん きゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	644	27.5	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく とうふ	しょうが だいこん にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
15	木	ごはん きゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ けんちんじる	614	25.6	ぎゅうにゅう スメルト こおりとうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ こめこ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん さといも
16	金	くろパン きゅうにゅう ホワイトシチュー やさいソテー	611	28.0	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ だっしふんにゅう とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも
19	月	ごはん きゅうにゅう おやこに いそかあえ だいすとじゃこのいりに	622	29.6	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいす のり ちりめんじゃこ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
20	火	むぎごはん きゅうにゅう さばのあますあんかけ ゆでやさい くきわかめスープ	604	24.1	ぎゅうにゅう さば くきわかめ	キャベツ しょうが にんじん ねぎ もやし	こめ おおむぎ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
21	水	はいがパン きゅうにゅう チリコンカーン ごぼうソテー ほんかん	621	28.8	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	スイートコーン トマト ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ほんかん	パン こむぎこ マカロニ あぶら
22	木	むぎごはん きゅうにゅう ぶりだいこん みそしる なっとう	602	27.8	ぎゅうにゅう ぶり なっとう みそ あぶらあげ	こまつな しょうが だいこん ねぎ はくさい	こめ おおむぎ さとう
23	金	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	676	20.4	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
26	月	ごはん きゅうにゅう とんカツ ポイルドキャベツ みそしる	681	25.9	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら
27	火	しょくパン きゅうにゅう ツナペースト ヌードルスープ ミックスフルーツ	590	25.2	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	おうとう パインアップル たまねぎ にんじん パセリ	パン フェットチーネ あぶら さとう じゃがいも
28	水	ごはん きゅうにゅう すいとん ぶどうまめ ごましお	586	22.1	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ ごま さとう じゃがいも
29	木	ロールパン きゅうにゅう はるまき サンマーめん	629	24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	にんじん しょうが たまね ぎ しょうが たら にんにく ねぎ もやし	パン ちゅうかめん はるまきのかわ でんぷん はるさめ ごまあぶら あぶら でんぷん
30	金	ごはん きゅうにゅう すきやきふうに ぎんびら	629	23.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	えのきたけ しゅんぎく にんじん ねぎ はくさい	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも しらたき

令和8年 1月分 献立および材料の種類と体内での働き

EFコース (小学校)

《 15 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る み ど り の 食 品
9	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに いそかあえ だいずとじゃこのいりに	幼 小 622 中	幼 小 29.6 中	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず のり ちりめんじゃこ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
13	火	しょくパン ぎゅうにゅう ツナペースト ヌードルスープ ミックスフルーツ	590	25.2	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	おうとう パインアップル たまねぎ にんじん パセリ	パン フェットチーネ あぶら さとう じゃがいも
14	水	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ごぼうソテー ぼんかん	621	28.8	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	スイートコーン トマト ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ぼんかん	パン こむぎこ マカロニ あぶら
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのあますあんかけ ゆでやさい くきわかめスープ	604	24.1	ぎゅうにゅう さば くきわかめ	キャベツ しょうが にんじん ねぎ もやし	こめ おおむぎ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ しらたまそうに なます	616	23.1	ぎゅうにゅう なると こおりとうふ まぐろあぶらづけ	こまつな しょうが だいこん にんじん ゆず	こめ おおむぎ しらたま さとう さといも
19	月	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに きんぴら	629	23.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	えのきたけ しゅんぎく にんじん ねぎ はくさい	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも しらたき
20	火	ロールパン ぎゅうにゅう はるまき サンマーめん	629	24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ しょうが たまね ぎ しょうが にら にんにく ねぎ もやし	パン ちゅうかめん はるまきのかわ でんぷん はるさめ ごまあぶら あぶら でんぷん
21	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	644	27.5	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく とうふ	しょうが だいこん にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ けんちんじる	614	25.6	ぎゅうにゅう スメルト こおりとうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ こめこ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん さといも
23	金	くろパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー やさいソテー	611	28.0	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ だっしふんにゅう とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも
26	月	ごはん ぎゅうにゅう すいとん ぶどうまめ ごましお	586	22.1	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ ごま さとう じゃがいも
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いりどり かきたまじる こんぶのつくだに	606	26.9	ぎゅうにゅう こおりとうふ こんぶ たまご とりにく とうふ	ごぼう にんじん ねぎ みずな	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん こんにゃく
28	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん みそしる なっとう	602	27.8	ぎゅうにゅう ぶり なっとう みそ あぶらあげ	こまつな しょうが だいこん ねぎ はくさい	こめ おおむぎ さとう
29	木	ごはん ぎゅうにゅう とんカツ ポイルドキャベツ みそしる	681	25.9	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら
30	金	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	676	20.4	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも

令和8年 1月分 献立および材料の種類と体内での働き

GHコース (小学校)

《 15 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る み ど り の 食 品
9	金	しょくパン きゅうにゅう ツナペースト ヌードルスープ ミックスフルーツ	幼 小 590 中	幼 小 25.2 中	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	おうとう パインアップル たまねぎ にんじん パセリ	パン フェットチーネ あぶら さとう じゃがいも
13	火	むぎごはん きゅうにゅう さばのあますあんかけ ゆでやさい くきわかめスープ	604	24.1	ぎゅうにゅう さば くきわかめ	キャベツ しょうが にんじん ねぎ もやし	こめ おおむぎ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
14	水	ごはん きゅうにゅう おやこに いそかあえ だいすとじゃこのいりに	622	29.6	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいす のり ちりめんじゃこ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも
15	木	むぎごはん きゅうにゅう ツナそぼろ しらたまそうに なます	616	23.1	ぎゅうにゅう なると こおりとうふ まぐろあぶらづけ	こまつな しょうが だいこん にんじん ゆず	こめ おおむぎ しらたま さとう さといも
16	金	ごはん きゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	644	27.5	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく とうふ	しょうが だいこん にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
19	月	ごはん きゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ けんちんじる	614	25.6	ぎゅうにゅう スメルト こおりとうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ こめこ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん さといも
20	火	はいがパン きゅうにゅう チリコンカーン ごぼうソテー ぼんかん	621	28.8	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	スイートコーン トマト ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ぼんかん	パン こむぎこ マカロニ あぶら
21	水	むぎごはん きゅうにゅう ぶりだいこん みそしる なっとう	602	27.8	ぎゅうにゅう ぶり なっとう みそ あぶらあげ	こまつな しょうが だいこん ねぎ はくさい	こめ おおむぎ さとう
22	木	むぎごはん きゅうにゅう いりどり かきたまじる こんぶのつくだに	606	26.9	ぎゅうにゅう こおりとうふ こんぶ たまご とりにく とうふ	ごぼう にんじん ねぎ みずな	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん こんにゃく
23	金	ごはん きゅうにゅう すきやきふうに きんぴら	629	23.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	えのきたけ しゅんぎく にんじん ねぎ はくさい	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも しらたき
26	月	ロールパン きゅうにゅう はるまき サンマーめん	629	24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ しょうが たまね ぎ しょうが にら にんにく ねぎ もやし	パン ちゅうかめん はるまきのかわ でんぷん はるさめ ごまあぶら あぶら でんぷん
27	火	ごはん きゅうにゅう すいとん ぶどうまめ ごましお	586	22.1	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ ごま さとう じゃがいも
28	水	くろパン きゅうにゅう ホワイトシチュー やさいソテー	611	28.0	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ だしひんにゅう とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも
29	木	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	676	20.4	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
30	金	ごはん きゅうにゅう とんカツ ポイルドキャベツ みそしる	681	25.9	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら