

令和8年

1月献立予定表

(15回)

台東育英小学校

日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちやしととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g	日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちやしととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
9金	ごはん ごはん	○		精白米		639	21	ごはん ごはん	○		精白米		573
	おみくじコロッケ		豚ひき肉 ウインナー チーズ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	玉葱 枝豆			おからふりかけ		おから 糸削り節	砂糖		
	やさしい 野菜炒め			ごま油	きゃべつ もやし 人参			さかな 魚のごま衣揚げ		メルルーサ	砂糖 ごま すりごま でんぷん 油		
	みそ汁		わかめ 豆腐 みそ		長ねぎ	23.6		はくさい あまず に 白菜の甘酢煮			砂糖	白菜 きゅうり 人参	
13火	こうやとうふ 高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉 高野豆腐	精白米 油 砂糖 でんぷん	しょうが 人参 玉葱	669	水	さつま芋のみそ汁		みそ	さつま芋	大根 しめじ	23.3
	しおこんぶ あ かぶの塩昆布和え		塩昆布		きゅうり 人参 かぶ		22	カレーライス	豚肉 粉チーズ	精白米 油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉葱 人参	667	
	しらたま 白玉しるこ		小豆	砂糖 上新粉 白玉粉		29.2	木	コールスローサラダ	ハム	油 砂糖	きゃべつ きゅうり		
14水	ココアパン	○		ココアパン		568	23金	くだもの 果物(りんご)				りんご	22.7
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト		玉葱 人参			きつねうどん	油揚げ 鶏肉	冷凍うどん	小松菜 人参 玉葱	609	
	オニオンドレッシングサラダ			油 砂糖	きゃべつ きゅうり もやし セロリ 玉葱				ごへいもち 五平餅	みそ	精白米 砂糖 すりごま ごま		
	かぼちゃのポタージュ		調理用牛乳 調製豆乳		かぼちゃ 玉葱	25.8		金	くだもの 果物(デコポン)			デコポン	21.8
15木	ごはん ごはん	○		精白米		571	26月	ごはん ごはん	○		精白米		565
	しおにく 塩肉じゃが		豚肉	油 じゃがいも	人参 こんにゃく 玉葱 ゆず			や ざかな 焼き魚		塩鮭			
	ちくわ やさい いた 竹輪と野菜の炒めもの		竹輪(小麦・卵なし)	ごま油	もやし 人参 小松菜					そくせきづ 即席漬け		きゃべつ きゅうり	
	くだもの 果物(みかん)				みかん	22.8		すいとんみそ汁			鶏肉 油揚げ みそ	小麦粉 でんぷん	ごぼう 人参 白菜 大根
16金	ごはん ごはん	○		精白米		579	27火	ちゃんぽん麺	○	豚肉 いか 竹輪(小麦・卵なし)	中華麺 油 砂糖	しょうが 人参 干し椎茸 もやし 筍 きゃべつ 小松菜 長ねぎ	676
	ひじきとおかかのふりかけ		ひじき かつお節					じゃが芋のカレー炒め		ベーコン	じゃが芋	玉葱	
	はるま 春巻き		豚肉	春巻きの皮 ごま油 春雨 でんぷん 小麦粉 油	しょうが 長ねぎ もやし たけのこ			カステラ		卵 調理用牛乳	砂糖 はちみつ バター 小麦粉		27.1
	しお 塩ナムル			ごま油	人参 大根 きゅうり			ごはん ごはん			精白米		600
わかめスープ	豆腐 わかめ		えのきたけ	22.0	ぶたにく なんぶ や 豚肉の南部焼き	豚肉 みそ	砂糖 ごま						
19月	ごはん ごはん	○		精白米		630	28水	からし あ 辛子和え	○			もやし 白菜 人参	
	デミグラスハンバーグ		豚ひき肉 鶏ひき肉 調理用牛乳	油 パン粉 砂糖	玉葱			せんべい汁		鶏肉	油 せんべい	人参 ごぼう 舞茸 長ねぎ こんにゃく	26.6
	きのこきゃべつのソテー			バター	きゃべつ しめじ 人参 もやし			29		あしたばパン		明日葉パン	
	かぶのみそ汁		油揚げ みそ		かぶ	29.4				ゼリーフライ	おから	じゃが芋 小麦粉 油	長ねぎ 人参
20火	ジャムコッペサンド	○		コッペパン	いちごジャム	519	木	キャベツソテー	○		油	ピーマン きゃべつ	
	とりにく まめ に こ 鶏肉とひよこ豆の煮込み		鶏肉 ひよこ豆	油 じゃが芋 でんぷん	人参 玉葱 コーン			チキンクリームスープ		鶏肉 調理用牛乳 調整豆乳	油 小麦粉	人参 しめじ 玉葱 ほうれん草	24.0
	スティック温野菜			油 砂糖	人参 きゅうり 大根 玉葱	24.5		30金		クファジューシー	豚ひき肉 干しひじき かまぼこ(小麦・卵なし)	精白米 砂糖 油	干し椎茸 人参 ねぎ
						とうふ 豆腐チャンプルー	豆腐 豚肉 卵 糸削り節	ごま油	もやし 人参 にら				
								もずくスープ	鶏肉 もずく		えのきたけ 小松菜		
	☆13日(火) 鏡開き献立						金	きなこちんすこう		きなこ	小麦粉 三温糖 油		29.2

☆13日(火) 鏡開き献立

☆22日(木) カレーの日

☆26日(月)～30日(金) 給食週間

26日 昔の給食

27日～30日 日本全国の郷土料理(27日長崎県 28日青森県 29日関東地方 30日沖縄県)

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と動きがわかります。

※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。

