

令和8年 1月献立予定表

(15回) 台東育英小学校

日曜	こん 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ からだ 熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうし どとの 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 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ からだ 熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうし どとの 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	はんご飯	○		精白米		639	21	はんご飯	○		精白米		573
	おみくじコロッケ		豚ひき肉 ウィンナー 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		
	やさいいた野菜炒め			ごま油	きやべつ もやし 人参			さかな ころもあ 魚のごま衣揚げ		メルルーサ	砂糖 ごますりごま でんぶん 油		
	みそ汁		わかめ 豆腐 みそ		長ねぎ			はくさい あまざに 白菜の甘酢煮			砂糖	白菜 きゅうり 人参	
13	こうやどうぶ 高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉 高野豆腐	精白米 油 砂糖 でんぶん	しょうが 人参 玉葱	669	22	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			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				コールスローサラダ		ハム	油 砂糖	きやべつ きゅうり	
14	ココアパン	○		ココアパン		568	木	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	きやべつ 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			くだもの 果物(デコポン)				デコポン	21.8
15	はんご飯	○		精白米		571	26	はんご飯			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			やさかな 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				きやべつ きゅうり	
	くだもの 果物(みかん)				みかん			すいとんみそ汁	○	鶏肉 油揚げ みそ	小麦粉 でんぶん	ごぼう 人参 白菜 大根	20.3
16	はんご飯	○		精白米		579	27	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 篠きやべつ 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 でんぶん 小麦粉 油	しょうが 長ねぎ もやし たけのこ			火 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			はんご飯	○		精白米		600
金	わかめスープ	○	豆腐 わかめ		えのきたけ	22.0	28	ぶたにく なんぶ や 豚肉の南部焼き	○	豚肉 みそ	砂糖 ごま		
	はんご飯			精白米				からしあ 辛子和え	○			もやし 白菜 人参	26.6
19	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	630	29	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	535
	きのこときやべつのソテー			バター	きやべつ しめじ 人参 もやし			あしたばパン	○		明日葉パン		
	かぶのみそ汁		油揚げ みそ		かぶ			ゼリーフライ	○	おから	じゃが芋 小麦粉 油	長ねぎ 人参	
20	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 きやべつ	24.0
	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 でんぶん	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	
	おんやさい スティック温野菜			油 砂糖	人参 きゅうり 大根 玉葱			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	654
火	とうふ 豆腐チャンプルー	○						もぞくスープ	○	豆腐 豚肉 卵 糸削り節	ごま油	もやし 人参 にら	
	きなこちんすこう							きなこ	○	鶏肉 もぞく		えのきたけ 小松菜	
								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働きがわかります。

※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。

