

## 給食献立予定表

2026年 1月

日 曜日	献立名	主 要 材 料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
5 月	サラダずし ウィンナーソテー 卵スープ くだもの	ハム、ツナ ウィンナー 卵、大豆	精白米	キュウリ、赤・黄パプリカ、コーン  人参、ピーマン、しめじ、玉ねぎ くだもの	351 Kcal 12 g
6 火	チキンライス フルーツサラダ 中華スープ くだもの	鶏肉 ヨーグルト	精白米、バター  春雨	玉ねぎ、ミックスベジタブル ミカン缶、もも缶 小松菜、人参、コーン くだもの	383 Kcal 11.5 g
7 水	納豆丼 キャベツと油揚げのごま和え 白菜とベーコンのスープ くだもの	納豆 油揚げ ベーコン	精白米 ごま	ねぎ キャベツ、もやし 白菜、大根 くだもの	393 Kcal 10.5 g
8 木	ごはん ささみのきのこマヨソース 切干大根のサラダ くだもの	ささみ ハム	精白米 マヨネーズ ごま	椎茸、しめじ、えのき、ねぎ 切干大根、人参、キュウリ くだもの	388 Kcal 12 g
9 金	ごはん きのこ入りメンチカツ ブロッコリー みそ汁	合挽肉、卵、牛乳  豆腐、油揚げ	精白米 パン粉、小麦粉	椎茸、エリンギ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー ワカメ	306 Kcal 15.2 g
10 土	チャーハン 豚肉とごぼうのしぐれ煮 中華スープ くだもの	ハム 豚肉	精白米  春雨	玉ねぎ、ミックスベジタブル ごぼう、生姜 人参、ワカメ、コーン くだもの	393 Kcal 10.5 g
12 月	トマトとひき肉のカレーうどん 揚げシューマイ キャベツのナムル くだもの	合挽肉 シューマイ	うどん  ごま油	トマト、人参、玉ねぎ  キャベツ、人参、キュウリ くだもの	345 Kcal 10 g
13 火	ごはん 鶏の照焼 ほうれん草のごま和え 野菜スープ	鶏肉  ウィンナー	精白米  ごま	  ほうれん草、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	365 Kcal 13.2 g
14 水	わかめごはん 切昆布の煮物 ハンパンの磯辺揚げ くだもの	油揚げ ハンペン、卵	精白米、ごま  小麦粉	わかめ 切昆布、小松菜、人参 青のり くだもの	368 Kcal 13 g
15 木	ビビンバ ポテトフライ けんちん汁 くだもの	豚肉  豆腐	精白米、ごま じゃがいも こんにゃく	人参、もやし、小松菜  ごぼう、人参 くだもの	373 Kcal 11.5 g
16 金	ごはん ツナバーグ マカロニサラダ みそ汁	ツナ、卵、チーズ、合挽肉 ハム 油揚げ	精白米 小麦粉、パン粉 マカロニ、マヨネーズ	キャベツ キュウリ、人参、コーン 小松菜	375 Kcal 12.3 g
17 土	焼うどん チキンナゲット チンゲン菜のスープ くだもの	豚肉、かまぼこ チキンナゲット ウィンナー	うどん  ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ  チンゲン菜 くだもの	398 Kcal 19.7 g
19 月	キュウリとハムのまぜごはん 鮭フライ 生姜スープ くだもの	ハム 鮭、卵 豆腐	精白米、ごま 小麦粉、パン粉 春雨	キュウリ、コーン  生姜、人参、チンゲン菜 くだもの	330 Kcal 19 g
20 火	ごはん 鶏肉のきのこおろしのせ 金平ごぼう みそ汁	鶏肉  豆腐、油揚げ	精白米 片栗粉 ごま	大根、椎茸、えのき ごぼう、人参 ワカメ	358 Kcal 12.2 g

21	野菜たっぷり親子丼 ビーンズサラダ ワカメスープ くだもの	鶏肉、卵 Mix豆、ハム	精白米 マヨネーズ ごま	ごぼう、ねぎ、人参、椎茸 キュウリ、人参 ワカメ、もやし くだもの	371 Kcal 13.9 g
水					
22	ごはん チキングラタン ミネストローネ くだもの	鶏肉、牛乳、チーズ ベーコン	精白米 小麦粉、バター	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参、大根、トマト くだもの	406 Kcal 11 g
木					
23	ごはん ポークビーンズ ハムのピカタ くだもの	大豆、ベーコン ハム、卵	精白米 小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、トマト くだもの	326 Kcal 17 g
金					
24	ナポリタン だし巻卵 小松菜の煮浸し くだもの	ウィンナー 卵、さくらえび 油揚げ	スパゲティ	玉ねぎ、ピーマン キャベツ 小松菜、もやし くだもの	326 Kcal 17 g
土					
26	チキンカレーライス 春雨サラダ 竹輪きゅうり くだもの	鶏肉 ハム 竹輪	精白米、じゃがいも 春雨	玉ねぎ、人参、グリンピース キュウリ、人参 キュウリ くだもの	350 Kcal 11.5 g
月					
27	ごはん 鶏肉のごまから揚げ 具だくさんスープ くだもの	鶏肉、卵 ベーコン	精白米 小麦粉、ごま	人参、玉ねぎ、かぶと葉、コーン くだもの	395 Kcal 16.5 g
火					
28	肉どうふ丼 ささみときゅうりのサラダ もやしスープ くだもの	豆腐、豚肉 ささみ	精白米 マヨネーズ ごま	白ねぎ、人参、ごぼう キュウリ もやし くだもの	438 Kcal 14.3 g
水					
29	ごはん 鶏唐揚げ 大根とハムのサラダ くだもの	鶏肉 ハム	精白米 マヨネーズ	大根 くだもの	360 Kcal 11.5 g
木					
30	ごはん コーンクリームシチュー ソーセージのフリッター コールスローサラダ	豚肉、牛乳 ソーセージ、卵 ハム	精白米 小麦粉 小麦粉	ブロッコリー、コーン缶、玉ねぎ キャベツ、人参、キュウリ	348 Kcal 11.5 g
金					
31	ソフトめん（ミートソース） チキンナゲット ごぼうとハムのサラダ くだもの	合挽肉 チキンナゲット ハム	ソフトめん マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト水煮 ごぼう、きゅうり くだもの	347 Kcal 19.5 g
土					

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。