

令和8年



1月 予定献立表



北町小学校

実施日 日 曜	献立名	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量			
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 木	始業式(給食なし)							
9 金	ごはん ぎゅうにゅう コメッコハヤシ れんこんサラダ さつまいもきんとん	ごめ あぶら さとう ごめこ ざらめ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ セロリー にんにく にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム トマトピューレ れんこん こまつな キャベツ コーン	661	12.6	26.8	2.3
13 火	わかめごはん ぎゅうにゅう やしししゃも いりどり やさいのあまじょうゆあえ	ごめ あぶら こんにやく さとう さといも	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ししゃも とりにく かつおぶし	ごぼう ほししいたけ にんじん れんこん グリンピース キャベツ ほうれんそう	575	19.1	26.9	2.0
14 水	ねぎしおふたどん ぎゅうにゅう ワントンスープ くだもの(りんご)	ごめ あぶら しらたき かたくりこ ごまあぶら ウェーブワントン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ(いつせいきゅうしょく) もやし レモン はくさい チンゲンサイ ねぎ りんご	560	15.9	23.3	1.9
15 木	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき のっぺいじる かぶのすのもの	ごめ パンこ さとう あぶら しろごま こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ わかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう ほうれんそう かぶ きゅうり	555	17.8	25.6	2.3
16 金	ツリーユーめん ぎゅうにゅう だいがくいも くだもの(はれひめ)	ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな はれひめ	620	13.7	29.5	2.4
19 月 食育の日	きぬかさどん ぎゅうにゅう ゆばいりあんかけじる くだもの(いよかん)	ごめ さとう かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ゆば	たまねぎ にんじん ねぎ こねぎ えのきたけ こまつな いよかん	583	17.3	32.3	2.0
20 火	ごはん ぎゅうにゅう あげぶりだいこん スキーじる やさいのあっさりあえ	ごめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく みそ かつおぶし	しょうが だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう たまねぎ	649	15.7	30.6	2.3
21 水	ごはん ぎゅうにゅう ござかなのふりかけ じゃがいものそばろに きりほしだいこんのあえもの	ごめ さとう しろごま あぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きざみこんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こまつな きりほしだいこん にんにく	564	14.3	23.1	2.3
22 木	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース ちゅうかたまごスープ だいずもやしのナムル	ごめ ごめこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう いか たまご とうふ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にら もやし こまつな きゅうり にんじん	617	18.2	30.9	1.8
23 金	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ はるさめサラダ	ミルクパン さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう とりにく だいず	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ こまつな もやし	596	15.0	43.0	2.3
26 月	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき むかしみそのみそしる やさいのきんぴら	ごめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく	だいこん にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう ごぼう グリンピース	554	21.8	24.9	2.0
27 火	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう みずなじゃこサラダ くだもの(デコボン)	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ みずな きゅうり だいこん デコボン	637	17.4	31.1	2.1
28 水	ごはん ぎゅうにゅう コメッコポークカレー フレンチサラダ アップルゼリー	ごめ あぶら じゃがいも ごめこ ざらめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン りんごジュース	620	11.7	25.7	1.3
29 木	ごはん ぎゅうにゅう くじらのあまからあげ そうへいじる もやしのうめじょうゆあえ	ごめ じゃがいも かたくりこ ごめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんにく だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし きゅうり うめし	606	18.5	23.8	2.0
30 金	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ おとうふサターアランダギー	ごめ あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう もずく かまぼこ とうふ	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	643	14.4	28.7	2.4

※ 給食で初めて食べる食材がないよう、ご家庭でご配慮ください。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※ 給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	603	16.2	28.5	2.1	327	89	2.2	206	0.26	0.38	15	5.6