



## 1月 給食献立表



令和8年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
5	月	スパゲティー	トマトスープスパゲティー・ベジタブルツナサラダ	メルティーフレーク	ベーコン	スパゲティー	玉ねぎ・ブロッコリー・人参
6	火	ごはん	大根と麩の味噌汁・鶏肉の乳麴焼き・野菜の胡麻和え	マドレーヌ	鶏肉	ごま	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参
7	水	ごはん	えのきとわかめの味噌汁・あんかけ卵焼き・だいこんサラダ	馬いケーキ	豚肉・鶏卵	ドレッシング・片栗粉	ねぎ・人参・さやいんげん・大根
8	木	ジャムパン	オニオンベーコンスープ・えのきバーグ・サラスパサラダ	ひじきおにぎり	豚肉	マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり
9	金	ごはん	豆腐と舞茸の味噌汁・ぶり大根・野菜の磯和え	鏡開きクッキー	ぶり	油	ねぎ・大根・キャベツ・人参
10	土	なめこうどん	なめこうどん・チキンサラダ	シュガースティック	鶏肉	うどん	人参・ねぎ・キャベツ・きゅうり
13	火	ごはん	じゃがいもとわかめの味噌汁・鶏肉の卵とじ・海藻サラダ	にらチヂミ	鶏肉・鶏卵	ごま・ドレッシング	ねぎ・人参・キャベツ・もやし
14	水	焼き肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	キャロットサブレ	豚肉	ごま・ごま油	ねぎ・玉ねぎ・もやし・人参
15	木	ナン＆ごはん	キーマカレー・中華和え・いちごパンナコッタ	お麩ラスク	豚肉	じゃがいも	人参・セロリ・玉ねぎ・きゅうり
16	金	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・鮭の塩焼き・ゆかり和え	ゼリー・せんべい	鮭	油	小松菜・キャベツ・ほうれん草
17	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・3色サラダ	カップケーキ	豚肉	中華麺	人参・もやし・きゅうり
19	月	ごはん	大根とあおさの味噌汁・卵焼き・じゃこ和え	いも餃子	鶏肉・鶏卵	ごま	大根・ねぎ・玉ねぎ・人参
20	火	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・筑前煮・なめたけ和え	誕生日おやつ	鶏肉	油	ほうれん草
21	水	こぐまオリジナルミネラルふりかけ	豚汁・すき昆布煮・チーズ	野菜ポッキー	豚肉	じゃがいも	人参・ねぎ・さやいんげん
22	木	チキンカレー	チキンカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	青のリトースト	鶏肉	じゃがいも・油	人参・玉ねぎ・きゅうり
23	金	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・アジの唐揚げ・土佐和え	フルーチェ	アジ	油	ねぎ・キャベツ・人参・もやし
24	土	けんちんうどん	けんちんうどん・さっぱり和え	お菓子	豚肉	うどん	人参・大根・ねぎ・キャベツ
26	月	きりたんぽ	きりたんぽ・野菜のツナ和え	豆腐パン	鶏肉	ドレッシング	せり・ねぎ・もやし・きゅうり
27	火	ごはん	かきたまスープ・豚肉の味噌ダレ焼き・ねばねばサラダ	お菓子	豚肉	ごま	玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・人参
28	水	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・肉じゃが・お浸し	れんこんチップス	豚肉	じゃがいも	ねぎ・白菜・人参・ほうれん草
29	木	クロワッサン	ジュリエヌスープ・タンドリーチキン・マカロニサラダ	洋風磯辺焼き	鶏肉	マカロニ	玉ねぎ・人参・きゅうり
30	金	ごはん	えのきと里芋の味噌汁・カレイのパン粉焼き・千草和え	バナナマフィン	カレイ	里芋	キャベツ・人参・もやし
31	土	野菜ちゃんぽん	野菜ちゃんぽん・和風サラダ	クッキー	豚肉	中華麺	キャベツ・人参・もやし・きゅうり

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。