



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 | 黄色の食品 | 緑色の食品 |
|----|---|----------------------|-----------------------------|-----------|----------------|----------------|----------------------|
| | | | | | 骨・筋肉・血を つくる | 力と体温のもと | 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・鶏肉の乳麹焼き・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・だいコンサラダ | 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 | 青のりトースト | 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 | ジュリエンヌスープ・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。