

日	曜日	主 食		献 立 名	血や骨になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 力になるもの	1人分 kcal	たんばく質 g
9	金	年明け七草うどん&もち巾着	○	紅白なます いちご&金柑	鶏肉 かまぼこ かたくちいわし 牛乳	こまつな 金時にんじん ねぎ 玉葱 干し椎茸 こねぎ だいこん ゆず いちご 金柑 せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ	うどん もち巾着 鮎	617	26.4
13	火	ご飯 (2026年味付けのり)	ジョア プレーン	おみくじコロッケ キャベツのゆかり和え 関西風白みそのお雑煮	味付けのり 豚ひき肉 鶏肉 みそ かまぼこ えだまめ ジョア(プレーン)	玉葱 金時にんじん にんじん こまつな キャベツ きゅうり かぶ ねぎ だいこん ゆず ゆかり	米 じゃがいも オリーブ油 マッシュポテト 薄力粉 パン粉 ごま 白玉団子 里芋 片栗粉	624	21.5
▼おみくじコロッケ 【とりこく：学力運アップ】 【こまつな：健康運アップ】 【えだまめ：友情運アップ】									
14	水	★コラボwithABCクッキング★ ミルクパン	○	鮭ステーキクリームソース ABCスープ(トマト味)	鮭 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズめ	玉葱 エリンギ 椎茸 ブロッコリー にんじん セロリ かぶ トマト	ミルクパン 強力粉 オリーブ油 バター 薄力粉 マカロニ	631	32.8
15	木	★韓国給食★ 麦ごはん	○	ブルコギ 参鶏湯 ヨーグルト	牛肉 鶏肉 鶏手羽先 ヨーグルト 牛乳	にんにく ねぎ りんご 玉葱 にんじん ピーマン 赤パプリカ にらしめじ しょうが だいこん こまつな こねぎ	米 麦 オリーブ油 ごま油 白ごま 片栗粉 トック	667	27.2
16	金	わかめご飯	○	さわらの照り焼き いぶりがっこのマヨサラダ かぼちゃのおしるこ	わかめ さわら あずき 牛乳	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン いぶりがっこ かぼちゃ	米 はちみつ 片栗粉 じゃがいも オリーブ油 エッグケアマヨネーズ 白玉団子	699	27.9
19	月	★イタリア給食★ スパゲティベスカトーレ	○	バジルチーズサラダ チョコチップマリトッツォ	豚肉 いか えび ほたて 牛乳 チーズ 生クリーム	にんにく セロリ 玉葱 にんじん トマト キャベツ きゅうり パプリカ バジル ミニトマト	スパゲティ オリーブ油 チョコチップパン 粉糖	683	27.1
20	火	うなぎ茶漬	○	じゃがいものそぼろ煮 デコボン	うなぎ グリンピース かたくちいわし かつお節 刻みのり 鶏ひき肉 牛乳	水菜 こねぎ 玉葱 にんじん デコボン	米 あられ 白ごま じゃがいも 片栗粉	610	26.4
21	水	★1月誕生日給食★ みそらーめん	○	レモンガーリックサラダ もちもちかぼちゃドーナツ	みそ 豚肉 アンチョビ 絹ごし豆腐 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ もやし メンマコーン こまつな きゅうり レモン(果汁) ミニトマト 玉葱 かぼちゃ	中華めん オリーブ油 ごま油 すりごま はちみつ 薄力粉 粉糖	620	24.0
22	木	★カレーの日給食★ ポークカレーライス	○	うずらの卵フライ もやしとわかめのささみ和え キウイフルーツ	豚肉 うずら卵 カットわかめ 鶏肉 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト りんご さやいんげん もやし みずな キウイフルーツ	米 オリーブ油 バター 薄力粉 はちみつ じゃがいも パン粉 ごま ごま油	682	24.2
23	金	ご飯 (刻みのり)	○	やきとりミックス 鶏だしスープ 焼き芋の食べ比べ	刻みのり 鶏肉 鶏手羽元 牛乳	ねぎ 玉葱 ピーマン にんじん にんにく しょうが にら だいこん	米 オリーブ油 水あめ ごま油 さつまいも	671	27.5

1/24～1/30は給食週間です。時代とともに変化する給食を再現しました。

26	月	★最初の給食★ セルフおにぎり	○	焼き魚 浅漬 すいとん	鮭 昆布 かつお節 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	はくさい きゅうり にんじん かぶ しょうが だいこん ねぎ かぼちゃ ごぼう しめじ 干し椎茸 唐辛子	米 薄力粉 白玉粉	601	32.2
27	火	★大正時代給食★ 5色ごはん	○	ししゃもの塩焼き みそ汁 干し芋	豚肉 ししゃも 昆布 みそ 牛乳	にんじん コーン さやいんげん だいこん ねぎ かぼちゃ はくさい こまつな	米 こんにやく じゃがいも 干し芋	662	30.3
28	水	★昭和時代給食★ 麦ご飯	○	くじらの竜田揚げ フレンチサラダ お吸い物	くじら肉 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳	玉葱 しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン えのきたけ ねぎ だいこん 干し椎茸 江戸菜	米 麦 片栗粉 オリーブ油 ミルクメーカー	641	29.2
29	木	★平成給食★ 揚げパン (ココア)	○	照り焼きチキン (野菜のチーズグリル) ハートのスープ いちごの食べ比べ	鶏肉 粉チーズ 豚肉 牛乳 ココア	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ セロリ さやいんげん まいたけ いちご	グラニュー糖 ミルクパン はちみつ 片栗粉 じゃがいも さつまいも 米粉マカロニ	620	26.9
30	金	★令和給食★ ご飯	ジョア いちご	ミートローフ ジャンボえびフライ コンソメトマトスープ	豚ひき肉 えび ジョア(ストロベリー)	玉葱 にんじん コーン ブロッコリー しめじ にんにく キャベツ さやいんげん かぶ トマト	米 パン粉 スパゲティ 薄力粉 じゃがいも	693	29.8

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。