



献立表



令和8年 1月

芙蓉校

日・曜	献立名	材料名（変わることがあります）				栄養量	
		おもに体をつくるものとなる（赤）	おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに 体の調子を整えるものとなる（緑）	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
8 木	始業式（給食はありません）						
9 金	ゆかりご飯 厚焼卵 ごま和え 雑煮	牛乳 しらす干し 厚焼卵 ごま 鶏肉、かまぼこ	ご飯 ごま 餅	しそご飯の素、酒 ほうれん草、もやし、人参 人参、白菜、大根、高菜、干し椎茸	薄口醤油、みりん、塩、酒、だし昆布、削り節	759	29.4
12 月	成人の日						
13 火	ご飯 筑前煮 昆布和え	牛乳 鶏肉 塩昆布	ご飯 里芋、砂糖、油 胡瓜、キャベツ、人参	蒟蒻、蓮根、ごぼう 人参、たけのこ、いんげん、干し椎茸	醤油、薄口醤油、みりん、酒 薄口醤油	680	22.9
14 水	ココア揚げパン 大根サラダ 肉団子スープ りんごゼリー	牛乳 ツナ 肉団子 ゼリー	ココアパン、ココア、砂糖、油 春雨 春雨	大根、胡瓜、人参 玉葱、人参、白菜、青梗菜、きくらげ	梅々鶏ドレッシング、薄口醤油 中華味、醤油、薄口醤油、酒、がらスープ	775	25.8
15 木	菜飯 担々麺 ごま酢和え	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉、赤味噌 鯖糸卵	ご飯 ちゃんぽん麺、砂糖、油 砂糖、ごま	菜飯の素 青梗菜、玉葱、たけのこ もやし、人参、きくらげ、にんにく	醤油、酒、塩、こしょう 薄口醤油、中華味、豆板醤 薄口醤油、りんご酢	750	27.2
16 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ 海藻とツナともやしとトマトのサラダ 味噌汁	牛乳 鶏肉 ツナ、わかめ 豆腐、油揚げ、味噌	ご飯 でん粉、油 さつま芋	にんにく もやし、人参、ミニトマト 大根、胡瓜、人参	塩、こしょう、酒 ドレッシング 煮干し	846	30.9
19 月	ご飯 ちくわのいそべ揚げ ひじきの炒め煮 かきたま汁	牛乳 ちくわ、青のり ひじき、さつまあげ、大豆 卵	ご飯 小麦粉、油 油、砂糖 でんぶん	玉葱、人参、蒟蒻、枝豆 人参、小松菜、玉葱、えのき	醤油、酒、みりん 薄口醤油、酒、出し昆布、削り節	762	29.5
20 火	ご飯 手作りハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、おから ハム 豆腐、油揚げ、味噌	ご飯 パン粉、砂糖 じゃが芋、マヨネーズ	玉葱 人参、きゅうり ほうれん草、玉葱	薄口醤油、赤ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、ナツメグ 塩、こしょう 煮干し	855	35.0
21 水	ミルクパン ビーフシチュー イタリアンサラダ いちご	牛乳 牛肉 牛肉 牛肉	ミルクパン じゃが芋、油 じゃが芋、油 じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、しめじ、トマトピューレ、にんにく、パセリ 胡瓜、きゃべつ、人参、ホールコーン いちご	ソース、ハヤシルー、ブイヨン、赤ワイン、塩、こしょう、デミグラスソース イタリアンドレッシング、薄口醤油	832	29.4
22 木	ご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます すまし汁	牛乳 ぶり 豆腐、蒟蒻、わかめ	ご飯/タルト 砂糖 小葱、えのき	野菜ふりかけ りんご酢、塩 薄口醤油、酒、みりん、削り節、出し昆布	707	30.7	
23 金	ご飯 チゲスープ 韓国風ナムル	牛乳 豚肉、豆腐、赤味噌 ささみ	ご飯 ごま油、油 ごま油、油	白菜、玉葱、人参 キムチ、えのき、にら もやし、人参、きゅうり	醤油、みりん、酒、中華味 塩、こしょう 韓国風ナムルドレッシング、薄口醤油	733	31.6
26 月	ご飯 さばの塩焼き 色どりサラダ 味噌汁	牛乳 さば おから、ハム、ツナ 豆腐、油揚げ、味噌	ご飯 じゃが芋、マヨネーズ 大根、椎茸、葱	塩、酒 きゅうり、玉葱、人参 煮干し	薄口醤油 煮干し	834	33.1
27 火	シシリアンライス （肉炒め、添え野菜） 一食マヨネーズ わかめスープ みかんゼリー	牛乳 牛肉 わかめ、鯖糸卵 ゼリー	ご飯 ごま油、砂糖、ごま、油/マヨネーズ ごま油、油	玉葱、生姜、にんにく/キャベツ、ホールコーン、人参 えのき、人参、玉葱、ねぎ、干し椎茸	酒、醤油、みりん、赤ワイン、薄口醤油 がらスープ、酒、醤油、中華味	887	31.9
28 水	ミルクパン 冬野菜のクリームシチュー 和風サラダ ミルメーク	牛乳 ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム ミルメーク	ミルクパン じゃが芋、バター、小麦粉、油 キャベツ、胡瓜、人参、コーン	大根、人参、玉葱、ブロッコリー 和風ドレッシング、薄口醤油	ブイヨン、白ワイン、塩、こしょう ミルメーク	803	29.1
29 木	ご飯 ビーフカレー 海藻サラダ りんご	牛乳 牛肉 海藻ミックス りんご	ご飯 じゃが芋、油 りんご	玉葱、人参、りんごピューレ、にんにく キャベツ、胡瓜、人参	ケチャップ、ソース、塩、こしょう 梅々鶏ドレッシング、うすくちしょうゆ	783	24.3
30 金	ご飯 鶏肉のハーブ焼き シャキシャキサラダ 味噌汁	牛乳 鶏肉 しらす干し、かつお節 豆腐、わかめ、油揚げ、味噌	ご飯 蓮根、キャベツ 大根、玉葱、葱	白ワイン、塩、こしょう、ガーリックパウダー、バジル、オレガノ、ローレル 和風ドレッシング、薄口醤油 煮干し	721	29.8	

給食週間