



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になる(赤)	おもにエネルギーのものになる(黄)	おもに 体の調子を整えるものになる(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	しらす干し	ご飯		しそご飯の素、酒	759	29.4
	厚焼卵	厚焼卵					
	ごま和え	ごま	ほうれん草、もやし、人参		醤油、みりん		
	雑煮	鶏肉、かまぼこ	餅	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		
12 月	成人の日						
13 火	ご飯		ご飯			660	22.9
	筑前煮	鶏肉	里芋、砂糖、油	蒟蒻、蓮根、ごぼう	醤油、薄口醤油、みりん、酒		
	昆布和え			人参、たけのこ、いんげん、干し椎茸			
		塩昆布		絹瓜、キャベツ、人参	薄口醤油		
14 水	ココア揚げパン		コッペパン、ココア、砂糖、油			775	25.8
	大根サラダ	ツナ		大根、胡瓜、人参	海苔ドレッシング、薄口醤油		
	肉団子スープ	肉団子	春雨	玉葱、人参、白菜、青梗菜、きくらげ	中華味、醤油、薄口醤油、酒、がらスープ		
	りんごゼリー		ゼリー				
15 木	菜飯	ヨーグルト	ヨーグルト	ご飯		750	27.2
	坦々麺		豚ひき肉、赤味噌	ちゃんぽん麺、砂糖、油	青梗菜、玉葱、たけのこ		
	ごま酢和え				醤油、酒、塩、こしょう		
		鶏糞卵	砂糖、ごま	キャベツ、人参、胡瓜	薄口醤油、中華味、豆板醤		
16 金	ご飯		ご飯			846	30.9
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉、油	にんにく	塩、こしょう、酒		
	海藻とツナともやしとトマトのサラダ	ツナ、わかめ		もやし、人参、ミニトマト	ドレッシング		
	味噌汁	豆腐、油揚げ、味噌	さつまいも	大根、胡瓜、人参	煮干し		
18 月	ご飯		ご飯			782	29.5
	ちくわのいそべ揚げ	牛乳	ちくわ、青のり	小麦粉、油			
	ひじきの炒め煮		ひじき、さつまあげ、大豆	油、砂糖	玉葱、人参、蒟蒻、枝豆		
	かきたま汁		卵	でんぶん	人参、小松菜、玉葱、えのき		
20 火	ご飯		ご飯			855	35.0
	手作りハンバーグ	牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、おから	パン粉、砂糖	玉葱		
	ポテトサラダ	ハム		じゃが芋、マヨネーズ	人参、きゅうり		
	味噌汁	豆腐、油揚げ、味噌			ほうれん草、玉葱		
21 水	ミルクパン		ミルクパン			832	29.4
	ピーフシチュー	牛乳	牛肉	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		
	イタリアンサラダ				胡瓜、キャベツ、人参、ホールコーン		
	いちご				いちご		
22 木	ご飯	りんごタルト	ご飯/タルト			707	30.7
	ぶりの照り焼き	牛乳	ぶりの照り焼き				
	紅白なます		砂糖	大根、人参	野菜ふりかけ		
	すまし汁	牛乳	豆腐、蒲鉾、わかめ	小葱、えのき	りんご酢、塩		
23 金	ご飯		ご飯			733	31.6
	チゲスープ	牛乳	豚肉、豆腐、赤味噌	ごま油、油	白菜、玉葱、人参		
	韓国風ナムル				醤油、みりん、酒、中華味		
		ささみ		キムチ、えのき、にら	塩、こしょう		
26 月	ご飯		ご飯			834	33.1
	さばの塩焼き	牛乳	さば				
	色どりサラダ		おから、ハム、ツナ	じゃが芋、マヨネーズ	きゅうり、玉葱、人参		
	味噌汁		豆腐、油揚げ、味噌		大根、椎茸、葱		
27 火	シシリアンライス		ご飯			887	31.9
	(肉炒め、添え野菜) 一食マヨネーズ	牛乳	牛肉	ごま油、砂糖、ごま、油/マヨネーズ	玉葱、生姜、にんにく/キャベツ、ホールコーン、人参		
	わかめスープ		わかめ、鶏糞卵		えのき、人参、玉葱、ねぎ、干し椎茸		
	みかんゼリー		ゼリー		がらスープ、酒、醤油、中華味		
28 水	ミルクパン		ミルクパン			803	29.1
	冬野菜のクリームシチュー	牛乳	ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム	じゃが芋、バター、小麦粉、油	大根、人参、玉葱、ブロッコリー		
	和風サラダ				キャベツ、胡瓜、人参、コーン		
	ミルメーク				ミルメーク		
29 木	ご飯		ご飯			783	24.3
	ビーフカレー	牛乳	牛肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、りんごピューレ、にんにく		
	海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ、胡瓜、人参		
	りんご				りんご		
30 金	ご飯		ご飯			721	29.8
	鶏肉のハーブ焼き	牛乳	鶏肉				
	シャキシャキサラダ		しらす干し、かつお節		蓮根、キャベツ		
	味噌汁	牛乳	豆腐、わかめ、油揚げ、味噌		大根、玉葱、葱		

