



1月

給食献立表

今月の目標
感謝して食べよう

令和8年
有佐小学校

日	曜	牛乳	献立名		食品名		
			主食・デザート等	おかず・他	赤	黄	緑
					血や肉になる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
9	金	○	<div>麦ごはん</div> <div></div>	ミートボールカレー アーモンドサラダ	牛乳 ミートボール 大豆	米 麦 油 ジャがいも アーモンド 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく コーン しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー
13	火	○	麦ごはん	ぶりフライ 紅白なます お雑煮	牛乳 ぶり 鶏肉 だし昆布 かつお節	米 麦 油 ごま 砂糖 餅 さといも	大根 人参 ごぼう しめじ
14	水	○	麦ごはん	カミカミ丼 すまし汁 フルーツあえ	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 わかめ かつお節 だし昆布 みそ	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま ゼリー	しょうが にんにく ごぼう 人参 もやし ほうれん草 ねぎ えのき みかん 黄桃 パイン 小松菜
15	木	○	チーズ蒸しパン	スパゲティミートソース フレンチサラダ	牛乳 チーズ 牛肉 豚肉 大豆 ロースハム	ホットケーキミックス粉 スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり
16	金	○	白ごはん	天草産きびなご黒ごまフライ 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 きびなご 肉団子 豆腐 わかめ かつお節 だし昆布	米 油 春雨 砂糖 ごま油 ワンタン	もやし キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 ねぎ
19	月	○	<div>五目おこわ</div> <div></div> <div>ふるさとくまさんデー</div>	高野豆腐と鰹の甘酢あんかけ いぐさそうめん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ タラ 豆腐 わかめ かつお節 だし昆布	米 もち米 こんにゃく 油 そうめん 砂糖	しいたけ 人参 ごぼう 玉ねぎ ピーマン えのき ねぎ
20	火	○	白ごはん	野菜豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 卵スープ	牛乳 野菜豆腐ハンバーグ 油揚げ ひじき 鶏卵	米 こんにゃく 砂糖 油 片栗粉	人参 枝豆 しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ
21	水	○	麦ごはん 一食ふりかけ	豚肉と大豆のうま煮 磯和え	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ のり かまぼこ ふりかけ うずらの卵	米 麦 ジャがいも こんにゃく 油 砂糖	しょうが 人参 大根 枝豆 もやし キャベツ ほうれん草
22	木	○	食パン いちごジャム 2年生リクエストメ	鶏の唐揚げ コーンスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	パン 小麦粉 片栗粉 油 ジャがいも ゼリー サイダー	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 パセリ コーン 黄桃 パイン みかん いちごジャム
23	金	○	麦ごはん 給食週間の献立	鮭の塩焼き たくあんのもみあえ すいとん	牛乳 鮭 鶏肉 煮干し	米 麦 ごま すいとん	大根 キャベツ 人参 ごぼう しいたけ 白菜 ねぎ
26	月	○	白ごはん 給食週間の献立	ホキの香味ソースかけ やっちろサラダ 豚肉のみぞれ汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 かつお節 だし昆布	米 油 砂糖	カリフラワー ブロッコリー キャベツ コーン しょうが ねぎ えのき 大根 人参
27	火	○	白ごはん アセロラゼリー 給食週間の献立	トマトマーボー豆腐 大根とちくわのごまあえ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 竹輪	米 砂糖 片栗粉 ごま油 あぶら ごま	人参 玉ねぎ ねぎ トマト 大根 たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり アセロラゼリー
28	水	○	馬肉ごはん 給食週間の献立	からしれんこんサラダ だご汁	牛乳 馬肉 鶏肉 煮干し	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 マヨネーズ さといも 小麦粉 白玉粉	しょうが 人参 大根 れんこん コーン しいたけ いんげん 白菜
29	木	○	ココアパン 給食週間の献立	鯨メンチカツ かぶのマリネ クリームシチュー	牛乳 鯨メンチカツ 鶏肉 ロースハム	パン 油 砂糖 ジャがいも	きゅうり かぶ 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ
30	金	○	わかめごはん	カレーうどん 根菜サラダ	牛乳 わかめ 豚肉 だし昆布 かつお節 鶏肉	米 麦 うどん麺 砂糖 ごま油	人参 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく れんこん 大根

※物資の都合により献立を変更する場合があります。