



1月

きゅうしょくこんだてひょう
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	献立名		食品名						
	牛乳	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	○	むぎ 麦ごはん	ミートボールカレー アーモンドサラダ	きゅうにゅう 牛乳 ミートボール 大豆	こめ 麦油 ジャガイモ アーモンド 砂糖	たま 玉ねぎ 人参 にんにく コーン しょうが キャベツ きゅうり プロッコリー			
13 火	○	むぎ 麦ごはん	ぶりフライ 紅白なます お雑煮	きゅうにゅう 牛乳 ぶり 鶏肉 だし昆布 かつお節	こめ 麦油 ごま 砂糖 餅 さといも	だいこん 大根 人参 ごぼう しめじ			
14 水	○	むぎ 麦ごはん	カミカミ丼 すまし汁 フルーツあえ	きゅうにゅう 牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 わかめ かつお節 出し昆布 みそ	こめ 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	きゅうにゅう 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	たま 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり			
16 金	○	しろ 白ごはん	あまくささん 天草産きびなご黒ごまフライ ちゅうか 中華サラダ ワンタンスープ	きゅうにゅう 牛乳 きびなご 肉団子	こめ 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			
19 月	○	ごもく 五目おこわ	こうや どうふ たら あまさ 高野豆腐と鶏の甘酢あんかけ いぐさそうめん汁	きゅうにゅう 牛乳 鶏肉 あぶらあ 油揚げ タラ 豆腐 わかめ かつお節 だし昆布	こめ もち米 こんにゃく あぶら 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	○	しろ 白ごはん	やさい とうふ 野菜豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 たまご 卵スープ	きゅうにゅう 牛乳 野菜豆腐ハンバーグ あぶらあ 油揚げ ひじき 鶏卵	こめ こんにゃく 砂糖 油 かたくりこ 片栗粉	にんじん えだまめ しいたけ 玉ねぎ 人参 枝豆 しいたけ キャベツ ねぎ			
21 水	○	むぎ 麦ごはん	いっしょく 一食ぶりかけ	きゅうにゅう 牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ のり かまぼこ ぶりかけ うずらの卵	こめ 麦油 ジャガイモ こんにゃく あぶら 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	○	じょく 食パン	いちごジャム 2年生リクエストメ	きゅうにゅう 牛乳 鶏肉	パン 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも 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	○	むぎ 麦ごはん	さけ 鮭の塩焼き たくあんのもみあえ すいとん	きゅうにゅう 牛乳 鮭 鶏肉 煮干し	こめ 麦ごま すいとん	だいこん 大根 キャベツ 人参 ごぼう しいたけ 白菜 ねぎ			
26 月	○	しろ 白ごはん	じゅうみ 木キの香味ソースかけ やっちらんサラダ ぶたにく 豚肉のみぞれ汁	きゅうにゅう 牛乳 木キ 豚肉 豆腐 かつお節 出し昆布	こめ 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	○	しろ 白ごはん	たいこん アセロラゼリー 給食週間の献立	きゅうにゅう 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 竹輪	こめ 砂糖 片栗粉 ごま油 あぶら 油 ごま	にんじん 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	○	ぱにく 馬肉ごはん	からしれんこんサラダ だご汁 給食週間の献立	きゅうにゅう 牛乳 馬肉 鶏肉 煮干し	こめ 麦 こんにゃく 砂糖 油 マヨネーズ さといも 小麦粉 しらたまご 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	○	くじら ココアパン	くじら 鯨メンチカツ かぶのマリネ クリームシチュー 給食週間の献立	きゅうにゅう 牛乳 くじら 鯨メンチカツ 鶏肉 ロースハム	パン 油 砂糖 ジャガイモ	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	かレーうどん こんせい 根菜サラダ	きゅうにゅう 牛乳 わかめ 豚肉 だし昆布 かつお節 とりにく 鶏肉	こめ 麦 うどん麺 砂糖 ごま油	にんじん 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。