

令和 8 年

1月 給食献立表

2026.1.5

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
5	月	お弁当	ビスケット せんべい		ビスケット・せんべい	
6 ・ 20	火	麦ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 切干しだいこんのみそ汁	牛乳 バナナ スキムミルク お麩ラスク	牛乳・豚肉・油揚げ・煮干・米みそ・スキムミルク	精白米・麦・植物油・カレー粉・じゃがいも・麩・グラニュー糖・ビュアココア	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトケチャップ・切干しだいこん・青ねぎ
7 ・ 21	水	麦ごはん 鶏の照り焼き れんこんのサラダ 清汁	牛乳 オレンジ 七草がゆ(7日) スキムミルク(21日) ハッシュドポテト	牛乳・鶏肉・米みそ・かつお節・昆布・油揚げ・煮干し・スキムミルク	精白米・麦・砂糖・マヨネーズ・すりごま・白玉ふ・じゃがいも・片栗粉・植物油	れんこん・きゅうり・にんじん・ほうれんそう(生)・えのきたけ・はくさい・だいこん・だいこんの葉・せり・かぶ・オレンジ
8 ・ 22	木	雑穀ごはん 魚の香味焼き ソテー 洋風みそ汁	牛乳 チーズ スキムミルク さつま芋もち	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・ベーコン・煮干・米みそ・スキムミルク	精白米・雑穀・砂糖・ごま油・植物油・さつまいも・片栗粉	青ねぎ・しょうが・にんにく(生)・キャベツ・にんじん・コーン・ホール(缶詰)・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ
9 ・ 23	金	ロールパン ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサ わかめごはん	牛乳 さつまいもスティック	牛乳・牛肉・スキムミルク・ロースハム・鶏肉・塩わかめ	さつまいも・ロールパン・じゃがいも・マーガリン・鶏がらだしの素・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・グリンピース・トマトケチャップ・トマトピューレ・ブロッコリー・カリフラワー
10 ・ 24	土	みそラーメン オレンジ	豆乳 バナナ 豆乳 せんべい	調整豆乳・焼き豚・赤色辛みそ	中華めん・すりごま・中華スープの素・ごま油・鶏がらだしの素・せんべい	バナナ・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・オレンジ
13 ・ 27	火	麦ごはん 魚の竜田揚げ 切干大根のあちゃん漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 バナナ 焼きうどん	牛乳・白身魚・ロースハム・木綿豆腐・煮干・米みそ・豚肉・かつお節	精白米・麦・片栗粉・植物油・上白糖・ごま油・すりごま・じゃがいも・うどん	バナナ・しょうが・切干しだいこん・きゅうり・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャベツ
14 ・ 28	水	雑穀ごはん がんもどきの中華風うま煮 かき玉汁	牛乳 オレンジ 豆乳 ハムサンド	牛乳・がんもどき・鶏卵・調整豆乳・ロースハム	精白米・雑穀・植物油・ごま油・中華スープの素・砂糖(三温糖)・片栗粉・鶏がらだしの素・食パン(サンドイッチ用)・マヨネーズ	にんじん・たけのこ(ゆで)・ゼロリ・さやいんげん・乾しいたけ・こまつな・たまねぎ・もやし・オレンジ
15	木	じゃこと菜の混ぜごはん 豚カツ オレンジサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 ビスケット スキムミルク バナナケーキ	牛乳・しらす干し・豚肉ヒレ・鶏卵・塩わかめ・スキムミルク	ビスケット・精白米・麦・ごま油・白ごま(いり)・小麦粉(薄力粉)・パン粉・植物油・砂糖・鶏がらだしの素・バター・粉糖	こまつな・にんじん・トマトケチャップ・キャベツ・みかん缶・きゅうり・パセリ・たまねぎ・青ねぎ・ぶどうジュース・バナナ
16 ・ 30	金	ロールパン 肉団子と野菜のスープ煮 はんぺんのサラダ	牛乳 さつまいもスティック スキムミルク クッキー	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・はんぺん・スキムミルク	さつまいも・ロールパン・片栗粉・鶏がらだしの素・すりごま・マヨネーズ・小麦粉(薄力粉)・上白糖・バター	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり
17 ・ 31	土	豆乳クリームスパゲティ ゼリー	豆乳 バナナ せんべい	調整豆乳・ベーコン・豆乳	スパゲティ(乾)・植物油・鶏がらだしの素・片栗粉・ゼリー・せんべい	バナナ・コーン・ホール(冷凍)・こまつな・たまねぎ・にんじん・パセリ
19	月	麦ごはん おさかなハンバーグ もやしのごま和え 白菜とベーコンのスープ	牛乳 にんじんスティック 豆乳 シュガートースト	牛乳・白身魚・芽ひじき(乾)・米みそ・豆乳・かつお節・ちくわ・ベーコン・調整豆乳	精白米・麦・ごま油・片栗粉・植物油・上白糖・すりごま・鶏がらだしの素・食パン(6枚切)・マーガリン・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・もやし・はくさい・パセリ
26	月	麦ごはん 人参みそつくね キャベツとツナのナムル 白菜とコーンの豆乳スープ	牛乳 にんじんスティック スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳・豚ひき肉・牛乳・米みそ・まぐろ油漬缶詰・鶏肉・豆乳・スキムミルク	精白米・麦・植物油・パン粉・砂糖・ごま油・鶏がらだしの素・米粉・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベツ・コーン・ホール(缶詰)・はくさい
29	木	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 豆腐とコロコロ野菜の清汁	牛乳 ビスケット 豆乳 シュガートースト	牛乳・鮭(切り身)・米みそ・木綿豆腐・煮干・調整豆乳	ビスケット・精白米・麦・バター・砂糖・食パン(6枚切)・マーガリン・グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・根深ねぎ・もやし・生じいたけ・えのきたけ・しめじ・こまつな・だいこん

今月の宗像産

今月は15・19・26・29日に宗像産の野菜を取り入れた献立をたてました。

☆お知らせ☆

ラッキーデイ・・・7日

誕生会・・・15日

郷土料理・・・29日 鮭のチャンチャン焼き 【北海道】秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理。

※都合により献立の一部を変更することがあります。