

令和8年1月 給食献立表



1月7日に食べる「七草がゆ」

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロを春の七草といいます。
1月7日はこれでおかゆを作り、1年間の無病息災を願っていただきます。お正月に食べすぎてしまった胃腸にやさしい
おかゆ。「家族みんなが健康でいれますように」と願いながら召し上がってください。



日	曜 日	献立名	3時のおやつ	食の仲間 (熱や力になるもの)	食の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	食の仲間 (熱や力になるもの)	食の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
5	月	チキンカレー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 チーズサンドクラ ッカー	米じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ マヨネーズ クラッカー	鶏肉 牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく きゅうり キャベツ ネーブル	魚のタルタル焼き ブロッコリーのソテー かぼちゃのポタージュ ★ご飯	米 マヨネーズ 油 とうもろこし バター	ホキ 鶏 スキムミルク	玉葱 パセリ ブロッコリー かぼちゃ
6	火	雑菜 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 油 はるさめ 砂糖 小麦粉	豚肉 卵 厚揚げ わかめ いりこみそ 牛乳 ヨーグルト	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 ねぎ パナナ レーズン	水炊き れんこんきんぴら ★ご飯	米 春雨 油 砂糖 ごま	鶏肉 豆腐	はくさい 人参 えのき しめじ ねぎ かぼす れんこん 玉葱 ピーマン
7	水	赤飯 がめ煮 七草汁 果物	お茶 フライドポテト	モチコメ 米 ごま 里芋 油 キザラじゃがいも	あずき 鶏肉 高野豆腐 いりこみそ	れんこん ごぼう 人参 さやいんげん はくさい ほうれんそう だいこん せりしいたけ みかん	チャンポン 小松菜のサラダ ★ご飯	米 中華めん 油 マヨネーズ ごま	豚肉 竹輪 牛乳 ツナ缶	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ こまつな
8	木	麻婆大根 拌三条 果物 ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 砂糖 ごま油 油 でんぶん 春雨 じゃがいも	豚ひき肉 みそ ローズハム 卵 牛乳 ベーコン しらす干し	だいこん 人参 にんにく だいこん 煮きゅうり ネーブル 玉葱	豆腐とツナの判焼 酢みそ和え わかめスープ ★ご飯	米 油 パン粉 砂糖 ぶごま ごま油	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 竹輪 みそ わかめ かつお節	玉葱 だいこん キャベツ 人参
9	金	魚のコンフレック焼き ナムル 白菜の具沢山スープ ★ご飯	牛乳 ホットケーキ	米 マヨネーズ コンフレック パン粉 ごま油 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 蜂蜜	ホキ バルメザンチーズ ベーコン 牛乳 卵	もやし ほうれんそう 人参 はくさい 玉葱 パセリ	豚肉と野菜の生姜炒め みそ汁 ★ご飯	米 油 ごま 砂糖	豚肉 豆腐 いりこ みそ	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン しょうが 干し椎茸 ねぎ
10	土	きつねうどん かぼちゃのいとこ煮 ★ご飯	牛乳 丸ボーロ チーズ	米 うどん 砂糖 まるぼろ	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ あずき 牛乳 プロセスチーズ	人参 黒ねぎ かぼちゃ はくさい ねぎ	高野豆腐のそぼろあんかけ 大根と豆腐の和え物 みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	凍り豆腐 豚肉 ツナ缶 わかめ みそ いりこ	玉葱 人参 しめじ えのき さやいんげん だいこん トウモロコシ かぼちゃ
13	火	五目卵焼き きんぴらごぼう みそ汁 ★ご飯	お茶 ふかし芋	米 油 砂糖 しらす ごま さつまいも	卵 スキムミルク 豚肉 しらす干し 高野豆腐 油揚げ いりこ みそ	さやいんげん 人参 ほうれんそう ごぼう はくさい ねぎ	カレー はりはり漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター	牛肉 牛乳 ひじき	玉葱 人参 グリンピース 切干大根 りんご にんにく
14	水	金時豆のシチュー 白菜とりんごのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 クレープ	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター 砂糖 いちごジャム	牛肉 いんげんめ スキムミルク 牛乳 卵	玉葱 人参 にんにく ブロッコリー はくさい トウモロコシ りんご ネーブル	魚のホイル焼 コンスープ ★ご飯	米 麦 マヨネーズ コーン缶 砂糖 油	さけ みそ ベーコン	えのき 玉葱 しいたけ 人参 パセリ
15	木	松風焼き 紅白なます お雑煮風すまし汁 ★ご飯	牛乳 あんバターサンド	米 でんぶん ごま 砂糖 コンペパン	鶏ひき肉 木綿豆腐 あおのり しらす干し 鶏肉 ごんぶ みそ かつお節 牛乳 あずき	玉葱 かぶ 人参 はくさい だいこん こまつな	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	米 中華めん ごま油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳 大豆	人参 キャベツ もやし 玉葱
16	金	魚のごま油焼き キャベツとパインのサラダ 春雨スープ ★ご飯	牛乳 肉まん	米 でんぶん ごま油 油 春雨 小麦粉 砂糖	まがじ ベーコン いりこ 牛乳 鶏ひき肉 みそ	キャベツ きゅうり パイン缶 干し椎茸 人参 玉葱 こねぎ	ハンバーグ 茹でブロッコリー 野菜スープ ★ご飯	米 バター パン粉 油 砂糖 じゃがいも	ツナ缶 豚肉 牛乳 牛乳 卵 こんぶ かつお節	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー
17	土	スパゲティミートソース 白菜豆乳スープ ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	米 スパゲティ 油 小麦粉 ビスケット	牛ひき肉 鶏ひき肉 バルメザンチーズ 牛乳 ベーコン いりこ 調整豆乳	人参 玉葱 青ピーマン はくさい ぶなしめじ みかん	がめ煮 白菜のごま和え みそ汁 ★ご飯	米 さいとも 砂糖 ごま	鶏肉 豆腐 竹輪 厚揚げ わかめ いりこ みそ	れんこん ごぼう 人参 グリンピース はくさい 玉葱
19	月	カレー 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ コーン缶 砂糖 黒砂糖	牛肉 牛乳 ツナ缶	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ こまつな もやし ネーブル	魚のパン粉焼き フレンチサラダ 豆乳汁 ★ご飯	米 パン粉 マヨネーズ じゃがいも コーン 油	ホキ 鶏肉 みそ 豆乳	パセリ きゅうり 人参 玉葱 しめじ ねぎ
20	火	豆腐とツナの判焼 ほうれんそうのごま和え あずか汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 油 パン粉 ごま 砂糖 じゃがいも 食パン いちごジャム	豆腐 ツナ缶 鶏肉 卵 スキムミルク みそ いりこ 牛乳	玉葱 だいこん もやし 人参 ほうれんそう チンゲンツァイ	麻婆豆腐 拌三条 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	玉葱 干し椎茸 にはら 人参 しょうが きゅうり
21	水	肉団子のポトフ マカロニサラダ 果物 ★食パン	お茶 五平餅	食パン でんぶん じゃがいも マカロニ コーン缶 マヨネーズ 米 ごま 砂糖	鶏ひき肉 豆腐 卵 ローズハム みそ みそ	ねぎ しょうが 人参 玉葱 ブロッコリー きゅうり カリフラワー みかん	きつねうどん 切干大根の酢の物 ★ご飯	米 うどん 砂糖 ごま ごま油	油揚げ わかめ いりこ	干し椎茸 人参 玉葱 切干しだいこん きゅうり
22	木	魚の磯辺揚げ あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 でんぶん 油 砂糖 ポップコーン	まがじ あおのり 納豆 油揚げ みそ いりこ 牛乳	もやし 人参 しめ かぶ 玉葱 ねぎ	金時豆のシチュー 白菜とりんごのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター	牛肉 いんげんめ 生クリーム	玉葱 人参 にんにく トマト缶 はくさい トウモロコシ りんご
23	金	八宝菜 コンスープ 果物 ★ご飯	牛乳 さつま芋のお焼き	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん コーン缶 さつまいも	豚肉 むきえび ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク プロセスチーズ	はくさい もやし 玉葱 チンゲンツァイ 人参 干し椎茸 にんにく パセリ パナナ	松風焼き 紅白なます みそ汁 ★ご飯	米 ごま でんぶん 砂糖	鶏肉 豆腐 みそ あおのり しらす干し いりこ	ねぎ かぶ 人参 はくさい ほうれんそう だいこん しいたけ
24	土	チャンポン じゃが芋の土佐煮 ★ご飯	牛乳 カステラ	米 中華めん 油 じゃがいも 砂糖 カステラ	豚肉 竹輪 牛乳 かつお節	キャベツ 玉葱 もやし 人 参 きくらげ	魚の黄金焼 鉄分たっぷりサラダ あずか汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	メルルーサ 卵 チーズ ひじき ハム 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ	ほうれんそう 人参 玉葱 ねぎ
26	月	※誕生会※ キャロットライス ハンバーグ 温野菜サラダ 野菜スープ	牛乳 クリームケーキ	米 有塩バター パン粉 油 じゃがいも カステラ 砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 卵 こんぶ かつお節 生クリーム	人参 パセリ 玉葱 カリフラワー ブロッコリー もも	きのこじゃがいもの卵焼き わかめの和え物 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 コーン ねぎ ごま 砂糖	卵 わかめ ツナ缶 油揚げ みそ いりこ	しめじ えのき 干し椎茸 みずな キャベツ だいこん 生しいたけ 人参 ねぎ
27	火	魚のてりやき おかか和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 じゃが芋とベーコン のチーズ焼き	米 砂糖 油 コーン缶 じゃがいも	ぶり かつお節 油揚げ わかめ いりこ みそ プロセスチーズ ベーコン	しょうが キャベツ もやし 人参 だいこん パセリ	冬野菜のカレー コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	牛乳 牛肉	玉葱 人参 にんにく ブロッコリー キャベツ カリフラワー きゅうり
28	水	はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 でんぶん マカロニ 砂糖	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 ベーコン 豆乳 牛乳 きな粉	キャベツ トウモロコシ 玉葱 人参 ぶなしめじ はくさい	スパゲティナポリタン じゃがいものスープ ★ご飯	米 スパゲティ コーン 油 じゃがいも	牛肉 ハム チーズ ベーコン	玉葱 グリンピース パセリ
29	木	みそおでん風 ブロッコリーのマヨ和え 果物 ★ご飯	お茶 わかめおにぎり	米 さいとも 油 砂糖 ごま マヨネーズ	鶏肉 厚揚げ 卵 竹輪 みそ 鶏肉 さき しらす干し わかめ	人参 だいこん ブロッコリー みかん	チャンプル ナムル 春雨スープ ★ご飯	米 醤油 ごま油 砂糖 春雨	豆腐 豚肉 卵 かつお節 かまぼこ いりこ	人参 もやし にはら こまつな はくさい 干し椎茸
30	金	高野豆腐のそぼろあんかけ 大根のツナ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 油 砂糖 でんぶん 上新粉	高野豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 卵	玉葱 人参 ぶなしめじ さやいんげん だいこん トウモロコシ キャベツ 黒ねぎ りんご	魚のゆずみそ煮 ごま和え かきたま汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま でんぶん	さわら みそ しらす干し 卵 わかめ かつお節	ゆず はくさい ほうれんそう 人参 玉葱 えのき
31	土	肉わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 ★ご飯	牛乳 パウダーケーキ	米 うどん 砂糖 油 パウダーケーキ	牛肉 わかめ いりこ 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 黒ねぎ こまつな パナナ	ポークビーンズ キャベツのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	大豆 豚肉 ベーコン ツナ缶	玉葱 人参 キャベツ きゅうり

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。