

れいわ ねん がつ 令和8年1月こんだてひょう

がつ にち がつ にち せんこくがつこうきゅうしょくしゅうかん
1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

とくべつこんだて おもで こんだて
特別献立のテーマは、「思い出のリクエスト献立」です。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
21 (水)	しょくパン(はちみつクリーム) はくさいのスープ オムレツ キャベツとハムのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん(220g) かれいのからあげ よしのじる れんこんサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん(220g) ぶたにくのしょうがやき かきたまわかめうどんじる ほうれんそうのしらあえ ぽんかん	エネルギー 2318 kcal たんぱく質 92.0 g 脂質 74.7 g 炭水化物 330.9 g 食塩相当量 10.0 g
22 (木)	ごはん(220g) みそしる(とうふ・なめこ) 木のしおづけやき やさいととりのいためもの バナナ	コッペパン・いちごジャム とんかつ きのこのスープ コールスロー オレンジ ぎゅうにゅう	ルマンドとカントリーマーム おちゃ	ちゅうかどん(ごはん220g) キムチスープ だいがくいも あんにんどうふ	エネルギー 2402 kcal たんぱく質 92.0 g 脂質 63.0 g 炭水化物 382.2 g 食塩相当量 10.6 g
23 (金)	ごはん(220g) みそしる(かぼちゃ・あつあげ) すごもりたまご キャベツのたくあんあえ ヨーグルト	ごはん(220g) やきさばのにつけ とうふのかきたまじる いんげんとささみのごまだれ ぎゅうにゅう	チュロス おちゃ	ロールパン スペゲティボンゴレ◎ クリームシチュー アスパラとハムのサラダ あおりんご	エネルギー 2317 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 71.9 g 炭水化物 348.8 g 食塩相当量 10.4 g
24 (土)	ごはん(220g) みそしる(もやし) だしまきたまご なつとう ぽんかん	ごはん(220g) あじのあまから よせなべふう ごしょくなます ジョア	カスタークーベー おちゃ	ごもくチャーハン(ごはん220g)◎ はるさめとかにかまのスープ むしシューマイ だいこんチョレギサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 2303 kcal たんぱく質 90.0 g 脂質 57.4 g 炭水化物 376.0 g 食塩相当量 10.7 g
25 (日)	フレンチトースト ワインナーのトマトスープ ごぼうといかのサラダ ぎゅうにゅう	ごはんこもり(110g) やきうどん ニースふうサラダ りんご ヨーグルト	たいやき おちゃ	ごはん(220g) たらのつぶマスター豆やき すいとんじる えだまめのしらあえ フルーツミックス	エネルギー 2498 kcal たんぱく質 96.8 g 脂質 79.7 g 炭水化物 371.5 g 食塩相当量 10.8 g
26 (月)	ごはん(220g) みそしる(かぶ) アンサンブルエッグとミニハンバーグ キャベツのごまマヨあえ ヤクルト	ごはん(220g) とりのからあげ みそしる(さつまいも) ほうれんそうのごまみそあえ ぎゅうにゅう	ロールケーキ おちゃ	ごはん(220g) さばのみそに とんじる もやしのかふうあえ オレンジ	エネルギー 2461 kcal たんぱく質 88.5 g 脂質 79.1 g 炭水化物 370.1 g 食塩相当量 9.0 g
27 (火)	ごはん(220g) みそしる(じゃがいも) ハムエッグ ひじきのいりに バナナ	ごはん(220g) ミートソーススペゲティ こまつなのスープ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	フランチュールとおとと おちゃ	ごはん(220g) ぶりのあげおろしに とりだんごはるさめスープ はくさいのゆかりあえ いちごヨーグルト	エネルギー 2322 kcal たんぱく質 90.1 g 脂質 72.0 g 炭水化物 346.0 g 食塩相当量 10.5 g
28 (水)	ごはん(220g) みそしる(こまつな) グラタン やさいとワインナーのソテー ぶどうゼリー	ごはん(220g) あかうおのみそづけやき すまじる(ちくわ) スタミナなつとう プリン ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ビビンバ(ごはん220g) とうふとわかめのスープ ぽんかん	エネルギー 2380 kcal たんぱく質 91.2 g 脂質 74.8 g 炭水化物 356.4 g 食塩相当量 9.0 g
29 (木)	ごはん(220g) みそしる(たまご) れんこんのつくねやき キャベツとツナのごまだれ ヤクルト	コッペパン・りんごジャム ハンバーグデミグラスソース かぼちゃのとうにゅうスープ ブロッコリーといかのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	アルフォートとせんべい おちゃ	ごはん(220g) ミックスフライ キャベツとあさりのスープ もりあわせサラダ りんご	エネルギー 2437 kcal たんぱく質 86.0 g 脂質 71.3 g 炭水化物 382.6 g 食塩相当量 10.8 g
30 (金)	ごはん(220g) みそしる(だいこん) さけのマヨネーズやき いりうのはな バナナ	チキンカレー(ごはん220g) はくさいのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ごはん(220g) さわらのたつたあげ こんさいじる おだまきむし(えび) フルーツゼリー	エネルギー 2441 kcal たんぱく質 94.1 g 脂質 69.3 g 炭水化物 386.5 g 食塩相当量 10.4 g
31 (土)	ごはん(220g) みそしる(チングンサイ) なつとうのにらたまあえ ごもくに ぽんかん	ごはんこもり(110g) おこのみやき(ミニ)とたこやき あおなときくらげのナムル パインアップルかん ジョア	げんじバイとバイのみ おちゃ	ごはん(220g) あじフライらっきょうタルタルソース いんげんのごまみそあえ フルーチェ	エネルギー 2362 kcal たんぱく質 73.0 g 脂質 67.9 g 炭水化物 386.7 g 食塩相当量 9.3 g

えいようか
栄養価 (栄養としての価値)

エネルギー : 生きるために利用するもの

脂質 : 体やエネルギーのもとになるもの

食塩相当量 : 体の水分を調節しているもの

たんぱく質 : 体をつくるもとになるもの

炭水化物 : 体のエネルギーのもとになるもの

◎お誕生日おめでとう(^ ^) 1月にお誕生日を迎える方のリクエストメニューです。