

令和8年1月 こんだて ひょう

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。
特別献立のテーマは、「思い出のリクエスト献立」です。

にち日	ちようしよく朝食	ちゆうしよく昼食	おやつ	ゆうしよく夕食	えいようか栄養価
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 ぼんかん	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
	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 27.3 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 24.6 g 炭水化物 113.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 130.0 g 食塩相当量 3.3 g	
22 (木)	ごはん（220g） みそしる（とうふ・なめこ） ホキのみそつけやき 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	ルマンどカントリーマーム 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
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 5.9 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 32.5 g 炭水化物 110.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 7.1 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 142.0 g 食塩相当量 3.1 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） やささばのにつけ 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 スパゲティボンゴレ◎ 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
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 113.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.4 g 炭水化物 108.1 g 食塩相当量 4.1 g	
24 (土)	ごはん（220g） みそしる（もやし） だしまきたまご なっとう ぼんかん	ごはん（220g） あじのあまから よせなべふう ごしよくなます ジョア	カスタードケーキ 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
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 695 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 25.8 g 炭水化物 129.9 g 食塩相当量 5.1 g	
25 (日)	フレンチトースト ウ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ドやき 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
	エネルギー 706 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 34.5 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 921 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.4 g 炭水化物 149.9 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 131.6 g 食塩相当量 2.8 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
	エネルギー 753 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.1 g 炭水化物 119.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 26.7 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 151 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.0 g 炭水化物 109.1 g 食塩相当量 3.2 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	こがたパン ミートソーススパゲティ 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	ブランチュールとおっとっと 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
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.1 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 26.9 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 2.9 g	
28 (水)	ごはん（220g） みそしる（こまつな） グラタン やさいとウインナーのソテー ぶどうゼリー	ごはん（220g） あかうおのみそづけやき すましじる（ちくわ） スタミナなっとう 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 ぼんかん	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
	エネルギー 606 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 111.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 42.3 g 脂質 24.3 g 炭水化物 121.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 29.9 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 3.1 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
	エネルギー 718 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 117.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 851 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 26.7 g 炭水化物 121.0 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 141 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 122.6 g 食塩相当量 2.7 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
	エネルギー 699 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.0 g 炭水化物 123.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 138 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 124.9 g 食塩相当量 2.8 g	
31 (土)	ごはん（220g） みそしる（チンゲンサイ） なっとうのにらたまあえ ごもくに ぼんかん	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	げんじパイとパイのみ おちゃ	ごはん（220g） あじフライらっきょうタルタルソース ごじる 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
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 113.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 122.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 162 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 865 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 27.9 g 炭水化物 133.2 g 食塩相当量 3.2 g	

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られる方のリクエストメニューです。

えいようか えいよう か ち
栄養価（栄養としての価値）