

令和8年

※今月の栄養価平均（ ）は基準値
エネルギー たんぱく質 脂 質
小学生 664 kcal(650) 27.4 g (21.1～32.5) 20.7 g (14.4～21.6)
中学生 812 kcal(830) 33.8 g (26.9～41.5) 25.5 g (18.4～27.6)

牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

日 曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	アレルギー食品
1 (金)	ごはん	米			
	きのこ汁		鶏肉	えのき なめこ しめじ 大根 長葱 生姜	小麦 さば 煮干し(だし)
	たらの塩こうじ焼き		鱈		鱈
	豚肉とごぼうの味噌煮込み	砂糖 油	豚肉 味噌	ごぼう 人参 こんにゃく 生姜	
7 (木)	ロールパン マナーの日	パン			乳 卵 小麦
	チキンスープ		鶏肉	キャベツ 人参 長葱	
	カレーマカロニ	マカロニ 油 砂糖 澱粉	豚肉	玉葱 トマト	小麦
	アスパラのチーズ焼き 新メニュー	マヨネーズ パン粉 油	ベーコン チーズ	アスパラ コーン	小麦 乳 卵
8 (金)	やきそば	中華麺 油	豚肉	人参 玉葱 ピーマン キャベツ もやし	小麦 鮭
	フルーツカクテル	砂糖		みかん バイン 黄桃 洋梨 りんご果汁	
11 (月)	たけのこごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	筍	
	味噌ちゃんこ汁	澱粉	豚肉 豆腐 味噌	大根 人参 白菜 長葱 生姜	かつお節(だし)
	鯖のごまだれ焼き	砂糖 ごま	鯖		鯖
12 (火)	スパゲティミートソース 新メニュー	スパゲティ 油 砂糖	豚肉	玉葱 人参 トマト	小麦
	もっちーず	小麦粉 油 ごま	乳 卵 チーズ ベーコン		乳 卵 小麦
13 (水)	ごはん 和食の日	米			
	かきたま汁	澱粉	豚肉 かまぼこ 豆腐 卵	人参 長葱 しめじ	卵 鱈 魚介エキス かつお節(だし)
	チキンチキンごぼう 新メニュー	澱粉 砂糖	鶏肉	ごぼう 枝豆	
	野菜の海苔あえ	ごま 砂糖	海苔 削り節	白菜 ほうれん草	かつお かつおエキス
14 (木)	麦ごはん	米 麦			
	スープカレー	じゃがいも バター 油	鶏肉	かぼちゃ 玉葱 パプリカ コーン なす 枝豆	乳 小麦 なす
	ヨーグルト(いちご味)	砂糖	ヨーグルト	いちご果汁	乳
15 (金)	ごはん	米			
	味噌汁	じゃが芋	味噌	玉葱 人参	かつお節(だし)
	豚キムチ豆腐	ごま油 砂糖 油	豚肉 豆腐	白菜 人参 長葱 にんにく	小麦 えびエキス 魚介類 かつお・いりこエキス
	かぼちゃの天ぷら	小麦 澱粉		かぼちゃ	小麦
	味付け海苔		海苔		かつお いりこ
18 (月)	中華ちらし 新メニュー	米 ごま油 砂糖 油 澱粉	豚肉 えび いか 卵	玉葱 人参 筍 もやし 白菜	卵 えび いか かつおエキス
	水餃子スープ	小麦 ごま油	鶏肉 豚肉	玉葱 人参 青梗菜 長葱 キャベツ 生姜	小麦
	アセロラゼリー			アセロラ果汁	
19 (火)	つぶ醤油ラーメン 白糠食材の日	ラーメン 砂糖 油	つぶ なんと	もやし キャベツ しなちく 長葱	小麦 つぶ 魚肉
	ごま団子	白玉 ごま 砂糖	味噌		
20 (水)	わかめごはん	米	わかめ		小麦 ほたてエキス
	いなか汁	じゃが芋	豆腐 味噌	玉葱 人参 ごぼう 長葱	煮干し(だし)
	いわしの味噌煮	砂糖	いわし 味噌		いわし
	切干大根の煮物	砂糖 油	豚肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき	切干大根 人参	魚肉
21 (木)	ロールパン	パン			乳 卵 小麦
	野菜のクリームスープ	さつまいも バター 小麦粉	鶏肉 生クリーム 牛乳	玉葱 キャベツ 人参	乳 小麦
	ポテトのピザ風味焼き	じゃがいも 油 砂糖	ベーコン チーズ	玉葱 ピーマン トマト コーン	乳
	オレンジ			オレンジ	
22 (金)	スタミナポークピラフ				
	・ピラフ	米 バター 油		玉葱 人参 コーン	乳
	・トッピング	砂糖 ごま 油	豚肉	長葱 ピーマン にんにく	
	ほうれん草とベーコンのスープ		ベーコン	ほうれん草 人参 玉葱 えのき	
25 (月)	春雨サラダ	春雨 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉	きゅうり もやし	
	ごはん	米			
	いも団子汁	じゃが芋	鶏肉	大根 長葱 ごぼう 人参	かつお節(だし)
	豚肉の生姜焼き(1年生1枚、2年生以上・先生2枚)	砂糖	豚肉	生姜	
26 (火)	キャベツのごまあえ	ごま マヨネーズ 砂糖	油揚げ ちくわ 味噌	キャベツ 人参	魚肉 卵
	五目うどん	うどん	鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 ほうれん草 ごぼう 長葱	小麦 かつお節(だし)
	はんぺんフライ	パン粉	魚肉 卵		卵 小麦 魚肉
27 (水)	ごはん マナーの日・小松菜の日	米			
	味噌汁		厚揚げ 味噌	えのき 大根	煮干し(だし)
	とりのつくね焼き	砂糖 澱粉	鶏肉 豆腐	人参 玉葱	
	小松菜のツナ和え	ごま	ツナ	小松菜 人参 キャベツ	ツナ 小麦 さば
28 (木)	チャイニーズチキンバーガー	パン			乳 卵 小麦
	・チキン(2個)	澱粉 米粉 砂糖 油	鶏肉	生姜	
	・野菜			レタス きゅうり	
	・バックマヨネーズ	マヨネーズ			卵
	パンプキンポタージュ	小麦粉 バター 油 砂糖	ベーコン 牛乳 生クリーム	かぼちゃ 玉葱 人参	乳 小麦
29 (金)	カミカミ丼 カミカミデー・こんにゃくの日	米 ごま 砂糖 ごま油	豚肉 ちくわ 味噌	ごぼう 人参 エリンギ こんにゃく 枝豆	魚肉
	味噌汁		豆腐 わかめ 味噌	長葱	かつお節(だし)
	切干大根のサラダ	マヨネーズ ごま	ツナ 味噌	切干大根 きゅうり ほうれん草 もやし 人参	ツナ 小麦 さば 卵

＊物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

＊19日は白糠食材の日です。甘辛く煮たつぶが入った、人気のつぶ醤油ラーメンです。お楽しみに！