

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 676 kcal(650) 29.8 g (21.1～32.5) 19.6 g (14.4～21.6)
中学生 872 kcal(830) 38.5 g (26.9～41.5) 25.4 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 (月)	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 炒り豆腐	米			
			厚揚げ 味噌	玉葱 キャベツ	煮干し(だし)
		砂糖	さば 味噌		さば
		油 砂糖	豆腐 卵 鶏肉	人参 筍 玉葱 枝豆 長葱	卵
2 (火)	あんかけチャーハン ・チャーハン ・あんかけ 担々スープ レモンゼリー	米 油	卵	玉葱 長葱	卵
		砂糖 ごま油 澱粉	豚肉	もやし 筍	あさりエキス かきエキス
		春雨 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 味噌	白菜 青梗菜 長葱 にんにく 生姜	
		ゼリー			
3 (水)	和風スパゲティ ココアバナナケーキ	スパゲティ 油 砂糖	鶏肉 竹輪	人参 ごぼう 生姜	小麦 魚肉
		小麦粉 バター 砂糖	卵 牛乳 生クリーム	バナナ	乳 卵 小麦 バナナ
4 (木)	コーンピラフ キャベツスープ シェパースパイ	米 バター 油	ベーコン	玉葱 人参 ビーマン コーン	乳
		春雨	鶏肉	キャベツ 人参 大根 しめじ	
		じゃがいも バター 砂糖 油	豚肉 牛乳 大豆	玉葱	乳 小麦
5 (金)	ごはん 味噌汁 ほたてフライ じゃが芋のそぼろ煮	米			
			豆腐 油揚げ 味噌	ほうれん草	煮干し(だし)
		パン粉	ほたて		ほたて 小麦
		じゃが芋 砂糖 澱粉 油	豚肉 さつま揚げ	人参 玉葱 こんにゃく 生姜	魚肉
8 (月)	ごはん 味噌汁 鶏のてりやき 春雨のねぎ塩炒め	米			
			卵 味噌	玉葱 えのき	卵 かつお節(だし)
		砂糖	鶏肉	生姜 にんにく	
		春雨 ごま油 ごま	豚肉	人参 キャベツ 長葱 生姜	小麦
9 (火)	麦ごはん ハヤシライス クリーム白玉	米 麦			
		じゃが芋 油	豚肉	人参 玉葱	小麦
		白玉	ホイップクリーム	バイン 黄桃 みかん	乳
10 (水)	二色丼 ・とりそぼろ ・野菜 具だくさん味噌汁 冷凍みかん	米			
		砂糖	鶏肉 味噌	生姜	
		砂糖 ごま		もやし 人参 ほうれん草	かつおエキス
		じゃが芋	豆腐 味噌	大根 玉葱 長葱 人参	かつお節(だし)
11 (木)	揚げパン(シュガー) 白菜のクリームスープ アマトリチャーナ	パン 砂糖 油			乳 卵 小麦
		じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉葱 白菜 人参 コーン	乳 小麦
		マカロニ 砂糖 オリーブ油	ベーコン チーズ	トマト 玉葱 にんにく	乳 小麦
12 (金)	ごはん 味噌汁 鰯のねぎ味噌焼き とりじゃが	米			
			高野豆腐 味噌	大根 なめこ ほうれん草	煮干し(だし)
		砂糖	鰯 味噌	長葱	鰯
		じゃが芋 砂糖 油	鶏肉	人参 玉葱 こんにゃく	
15 (月)	鮭の混ぜごはん 味噌汁 千草焼き ブロッコリーのおかかマヨ	ごま	鮭	枝豆	鮭
		じゃが芋	わかめ 味噌	人参	煮干し(だし) かつお(だし)
		砂糖 油	鶏肉 卵	筍 人参 長葱	卵 かつお(だし)
		マヨネーズ 砂糖	かつお節	ブロッコリー 人参 コーン	卵 小麦 さば かつお
16 (火)	いかたこちゃんぽんラーメン 青のりポテト	ラーメン ごま油	豚肉 いか たこ なんと	人参 玉葱 キャベツ もやし きくらげ コーン 生姜 にんにく	乳 小麦 いか たこ 魚肉 魚介エキス
		じゃが芋 油	青のり		
17 (水)	ルーローハン 中華スープ 春雨とハムのサラダ	米 砂糖 ごま油 澱粉	豚肉	青梗菜 筍 玉葱 エリンギ 人参 生姜 にんにく	小麦 あさりエキス かきエキス
		ごま油	鶏肉	人参 玉葱 ほうれん草	魚介類
		春雨 ごま 砂糖 ごま油	ハム	きゅうり もやし	
18 (木)	コッペスライスパン コーンポタージュ チキンナゲット ツナパースト	パン			乳 卵 小麦
		小麦粉 バター 砂糖	牛乳 生クリーム	コーン 玉葱 パセリ	乳 小麦
		小麦粉 砂糖	鶏肉 豆腐 卵		卵 小麦
		マヨネーズ	ツナ	きゅうり 人参	卵 ツナ
19 (金)	ごはん 塩ちゃんこ汁 鰯フライ ほうれん草のサラダ	米			
		パン粉 ごま油	鶏肉 油揚げ	大根 人参 白菜 えのき いら にんにく 玉葱	小麦 ほたてエキス かきエキス
		パン粉 油	鰯		鰯 小麦
		ごま 砂糖	ツナ	ほうれん草 人参	ツナ
22 (月)	ナン バターチキンカレー ポテトサラダ	ナン			小麦
		バター はちみつ 砂糖 油	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	トマト 玉葱 人参 生姜 にんにく	乳 小麦
		じゃがいも さつまいも マヨネーズ	ハム	きゅうり 人参 玉葱	卵
23 (火)	親子うどん たこ焼き(1～3年2個、4年以上、先生3個)	うどん 澱粉	鶏肉 卵 油揚げ	人参 長葱 玉葱 ほうれん草	卵 小麦 さば かつお節(だし)
		小麦粉 油	たこ 卵	キャベツ 長葱 紅生姜	乳 卵 小麦 たこ
24 (水)	ごはん わかめスープ ダッカルビ ターサイパオズ(小1個 中高2個)	米			
		ごま	豚肉 わかめ	人参 白菜 長葱	魚介類
		さつま芋 砂糖 ごま油	鶏肉	キャベツ 玉葱 しめじ 長葱 生姜 にんにく	小麦 魚介類
		澱粉 パン粉 砂糖 小麦粉 ごま油	豚肉 鶏肉 ひじき	キャベツ 玉葱 生姜	小麦 かきエキス
25 (木)	ロールパン フォー バジルチキン キャベツとコーンのソテー ミルメーク(コーヒー)	パン			乳 卵 小麦
		クイッティオ ごま油	鶏肉	白菜 長葱 人参 にんにく 生姜	小麦
			鶏肉	バジル	乳 小麦
		バター 油	ウィンナー	キャベツ コーン	乳
		砂糖			
26 (金)	味噌豚丼 味噌汁 ごぼうサラダ	米 砂糖 油	豚肉 味噌	人参 エリンギ 玉葱 つきこんにゃく 生姜	
			油揚げ 味噌	もやし 玉葱	かつお節(だし)
		マヨネーズ ごま 砂糖	ツナ 味噌	ごぼう 人参 きゅうり	卵 ツナ 小麦 さば
29 (月)	ソイミートライス ・ごはん ・ソイミートライスの具 根菜スープ おからドーナツ				
		米			
		砂糖 澱粉 油	豚肉 大豆	玉葱 人参 マッシュルーム	小麦
		じゃが芋	ウィンナー	人参 キャベツ 大根 玉葱 パセリ	
30 (火)	ごはん 味噌汁 塩ザンギ(小2個、中高3個) 五目きんぴら	小麦 砂糖 油	あんこ おから 卵		乳 卵 小麦
		米			
			油揚げ 昆布 味噌	大根 えのき	かつお節(だし)
		澱粉 米粉 油	鶏肉	にんにく レモン	
		砂糖 ごま油 ごま 油	豚肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 こんにゃく	魚肉

※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。

※16日は白糠食材の日です。柳だこが入ったちゃんぽんラーメンです。お楽しみに！