

令和8年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
1月	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ	大豆		654 26.6
		チキンピーンズ	じゃがいも、砂糖	ベーコン、鶏肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、トマト、枝豆	
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、どうもろこし	
2火	○	ごはん	米			606 21.9
		ごましお	ごま			
		じゃがいものにくみそソース	じゃが芋、油、砂糖	豚肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ	
		からしあえ			こまつな、キャベツ、もやし	
3水	○	カレーなんばんうどん	小麦粉、でん粉、アレルギーフリーカレーフレーク	豚肉、油揚げ、昆布	にんじん、長ねぎ	646 24.7
		こざかないりまつばいも	さつまいも、揚げ油、砂糖、はちみつ	煮干し(魚)		
		あさづけ			キャベツ、きゅうり、だいこん	
かみかみこんだて						
4木	○	かみかみごはん	米、油、砂糖	豚肉、昆布、大豆	にんじん、しいたけ、ごぼう	563 23.4
		きびなこのサクサクあげ	小麦粉、揚げ油	きびなご(魚卵)		
		きりぼしだいこんのみそしる		油揚げ、みそ	だいこん、長ねぎ、えのき、こまつな	
5金	○	ごはん	米			589 23.1
		とうふとひきにくのにこみどん	でん粉、油、砂糖	豆腐、豚肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、しいたけ	
		はるさめサラダ	はるさめ、油、砂糖		にんじん、きゅうり、もやし	
8月	○	ごはん	米			573 19.4
		じゃがマーボー	じゃがいも、でん粉、油、砂糖	豚肉、大豆、みそ	しょうが、にんにく、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ	
		くきわかめのチョナムル	油、砂糖	わかめ	もやし、こまつな、えのきだけ、にんにく	
9火	○	だいずいりひじきごはん	米、油、砂糖	大豆、鶏肉、ひじき、油揚げ	にんじん、えだまめ	591 24.5
		わふうおろしハンバーグ		鶏肉、豚肉	だいこん	
		ごまあえ	ごま、砂糖		こまつな、もやし、キャベツ	
10水	○	こどもパンサライス	小麦粉、砂糖	大豆		590 22.5
		チキンカツ	小麦粉、揚げ油	鶏肉		
		ABCスープ	マカロニ(小麦粉)	ベーコン	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	
さかわっこはしのひ						
11木	○	ごはん	米			541 21.1
		てづくりふりかけ	油	ちりめんじゃこ(魚)	たまねぎ、にんにく	
		なまあげのそぼろに	じゃがいも、でん粉、揚げ油、砂糖	豚肉、大豆、生揚げ	にんじん、えだまめ	
		ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり	
12金	○	チキンピラフ	米、油	鶏肉、バター	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	529 21.0
		じゃがいものスープに	じゃがいも、油	鶏肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、どうもろこし、たまきだけ	
		わかめサラダ	油、砂糖	わかめ	キャベツ、きゅうり、どうもろこし	
じばさんぶつきょうがウィーク						
15月	○	しゃくしなガーリックチャーハン	米、油	豚肉、卵	しゃくし菜、にんにく	556 20.1
		ししゃもフライ	小麦粉、揚げ油	ししゃも(魚卵)		
		わかめスープ	でん粉、油	わかめ、豆腐、ベーコン	にんじん、たけのこ、えのき、長ねぎ	
16火	○	ごはん	米			606 22.5
		かじょうどうふ	でん粉、油、砂糖	生揚げ、豚肉、みそ	しいたけ、にんじん、長ねぎ、たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく	
		ちちぶこんにゃくサラダ	こんにゃく粉、油、砂糖		キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん	
17火	○	ジャージャーめん	小麦粉、でん粉、油、砂糖	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ	599 24.4
		あおのりポテト	じゃがいも	あおのり		
		ちゅうかきゅうり	油、砂糖		きゅうり	
		れいとうみかん			みかん	
かいこうきねんびおいわいきゅうしょく						
18木	○	うめわかめごはん	米、油	わかめ	うめ、ゆかり	606 28.3
		てりやきチキン	でん粉、砂糖	鶏肉	しょうが	
		ぐだくさんみそしる	こんにゃく、油	豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	
		おいわいソーダーゼリー	ゼラチン	大豆	こまつな、しめじ	
19金	○	くろパン	小麦粉、黒糖	大豆		562 24.0
		チリコンカン	小麦粉、でん粉、油、砂糖	豚肉、ウィンナー、大豆	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、パセリ	
		さいたましさんこまつなとわかめのサラダ	油、砂糖	わかめ	こまつな、きゅうり、どうもろこし	
22月	○	ぶたにくとやさいのほそぎり	米、じゃがいも、でん粉、油、砂糖	豚肉	ピーマン、にんじん、たまねぎ、もやし	639 26.4
		あじフライ	小麦粉、揚げ油	あじ(魚)		
		ちゅうかづけ	油、砂糖		だいこん、きゅうり	
23火	○	ビビンバ	米、油、砂糖	豚肉	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、長ねぎ	576 24.0
		スパイシーピーンズ	米粉、揚げ油	大豆	パプリカ	
		トックスープ	トック(米)、油	鶏肉、ナンブラー(魚醤)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	
24水	○	ごはん	米			606 21.9
		ごましお	ごま			
		じゃがいものにくみそソース	じゃがいも、油、砂糖	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ	
		からしあえ			こまつな、キャベツ、もやし	
25木	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖	大豆		596 20.8
		ソーセージとまめのトマトに	じゃがいも、油、砂糖	ウィンナー、大豆、ひよこ豆	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	
		かいそうサラダ	油、砂糖	海藻	きゅうり、だいこん、どうもろこし	
26金	○	ごはん	米			573 25.8
		にくどうふ	しらたき、油、砂糖	豆腐、豚肉	長ねぎ、にんじん、えのき	
		いそかあえ		のり	こまつな、キャベツ、もやし	
29月	○	ごはん	米			570 21.0
		ひじきのふりかけ	ごま、砂糖	ひじき、かつお節(魚)		
		ホキのあまからソースかけ	でん粉、揚げ油、砂糖	ホキ(魚)		
		おひたし			こまつな、キャベツ、もやし	
おかやまけんのきょうどりようりこんだて						
30火	○	ひるぜんおこわ	米、油、砂糖	鶏肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、しいたけ、えだまめ	601 26.1
		さばのピリからづけ		さば(魚)		
		とうふとじゃがいものみそしる	じゃがいも	豆腐、わかめ、みそ	長ねぎ、えのき	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆毎日、はしの用意をお願いします。