

1月 給食献立表

令和8年

常食

日曜	朝 食	昼 食	昼 間 食	夕 食	栄養量
1 木	雑煮 盛り合わせ フルーツ	赤飯 お節盛り合わせ 煮物 炊き合わせ 清まし汁	干支おやき 甘酒	中華丼 ゴマ豆腐 味噌汁	エネルギー(kcal)1589 たんぱく質(g) 59.0 食塩相当量(g) 7.8
2 金	野菜粥 大豆五目煮 梅干 味噌汁 ショア	ちらし寿司 天ぷら 抹茶水ようかん 味噌汁	貝のない玉子豆腐	ご飯 一口サイズの煮魚(赤魚) ポテトサラダ 味噌汁	エネルギー(kcal)1537 たんぱく質(g) 52.7 食塩相当量(g) 7.5
3 土	ご飯 絹揚げの煮物 しらす 味噌汁 ヤクルト	ご飯 メンチカツ 煮物 ぶどうのゼリー 味噌汁	黒ゴマプリン	ご飯 きくらげと玉子の炒め物 里芋のそぼろ煮 味噌汁	エネルギー(kcal)1553 たんぱく質(g) 60.6 食塩相当量(g) 7.1
4 日	ご飯 白菜のクリーム煮 あみ佃煮 味噌汁 ヤクルト	どんこつらーめん 蒸し鶏と青菜の和え物 オレンジゼリー	プチケーキとココア	カレーライス 大根サラダ ヨーグルト	エネルギー(kcal)1552 たんぱく質(g) 60.5 食塩相当量(g) 8.1
5 月	ご飯 ひじき煮 厚焼き玉子 味噌汁 マミー	ご飯 鮮の西京焼き さつまいもの大学芋風 パインゼリー 味噌汁	山羊と海鮮のトロっと焼	ご飯 白菜のクリーム煮 和え物 味噌汁	エネルギー(kcal)1537 たんぱく質(g) 62.0 食塩相当量(g) 6.2
6 火	ご飯 納豆 いんげんの煮物 味噌汁 マミー	ご飯 餃子 煮ひたし マンゴーミルクムース 中華スープ	焼きじゃが	ご飯 一口サイズの煮魚(メバル) 生酢 味噌汁	エネルギー(kcal)1543 たんぱく質(g) 56.4 食塩相当量(g) 7.7
7 水	七草粥 キャベツのソテー 煮豆 味噌汁 ヤクルト	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 イチゴゼリー すまし汁(えのき)	カステラ	ご飯 豆腐のきのこあんかけ カリフラワーのサラダ 味噌汁	エネルギー(kcal)1585 たんぱく質(g) 59.5 食塩相当量(g) 6.4
8 木	ご飯 かぼちゃの煮物 たらこ 味噌汁 ヤクルト	ご飯 鶏肉の天葉香味焼き 白あえ パインゼリー 味噌汁	ホットカルピスとひとくちかすてら	にゅうめん(玉子入り) さつまいものあずき煮 ヨーグルト	エネルギー(kcal)1526 たんぱく質(g) 59.5 食塩相当量(g) 7.1
9 金	ご飯 ほうれんそうと卵のソテー いわしのみそ煮 味噌汁 ショア	ご飯 赤魚のみぞれかけ 白菜のソテー イチゴゼリー 味噌汁	キラキラコンのお星さませんべい	ご飯 豚肉と里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	エネルギー(kcal)1527 たんぱく質(g) 57.3 食塩相当量(g) 6.9
10 土	野菜粥 大根の金平 梅干 味噌汁 ショア	ご飯 鶏肉から揚げ ブロッコリーの胡麻和え りんごゼリー 味噌汁	甘酒とせんべい	ご飯 一口サイズの煮魚(カレイ) 青菜のマヨネーズ和え 味噌汁	エネルギー(kcal)1506 たんぱく質(g) 63.4 食塩相当量(g) 7.0
11 日	ご飯 白菜の煮物 昆布佃煮 味噌汁 マミー	けんちんそば 和え物 オレンジゼリー	おしるこ	カレーライス 白菜のサラダ ヨーグルト	エネルギー(kcal)1561 たんぱく質(g) 59.8 食塩相当量(g) 8.2
12 月	ご飯 煮ひたし 鮭フレーク 味噌汁 マミー	オムライス さつまいものサラダ ラムネゼリー コンソメスープ	黒ゴマプリン	ご飯 一口サイズの煮魚(さわら) 和え物 味噌汁	エネルギー(kcal)1594 たんぱく質(g) 59.9 食塩相当量(g) 7.2
13 火	ご飯 絹揚げの煮物 しらす 味噌汁 ヤクルト	ご飯 あじフライ ブロッコリーのタルタルかけ イチゴゼリー 味噌汁	豚汁	ご飯 ハンバーグの松風焼き風 白菜と昆布の和え物 味噌汁	エネルギー(kcal)1586 たんぱく質(g) 56.8 食塩相当量(g) 7.8
14 水	ご飯 白菜のクリーム煮 あみ佃煮 味噌汁 ヤクルト	ご飯 豚肉しょうが焼き ほうれんそうの煮浸し イチゴゼリー 味噌汁	山羊と海鮮のトロっと焼	ご飯 一口サイズの煮魚(さば) 白菜の梅和え 味噌汁	エネルギー(kcal)1556 たんぱく質(g) 58.2 食塩相当量(g) 9.1
15 木	ご飯 ひじき煮 厚焼き玉子 味噌汁 マミー	ご飯 もつ煮込み 大根の煮物 ラムネゼリー 味噌汁	プチケーキとココア	ご飯 さといも団子の煮物 インゲンの胡麻和え 味噌汁	エネルギー(kcal)1555 たんぱく質(g) 58.9 食塩相当量(g) 6.8
16 金	ご飯 納豆 いんげんの煮物 味噌汁 マミー	ご飯 蒸し魚の黒酢あん マカロニサラダ イチゴゼリー 味噌汁	焼きじゃが	味噌煮込みうどん お浸し オレンジゼリー	エネルギー(kcal)1510 たんぱく質(g) 60.6 食塩相当量(g) 7.7
17 土	ご飯 キャベツのソテー 温泉卵 味噌汁 ヤクルト	ご飯 鶏肉の照り焼き さつまいものサラダ ラムネゼリー 味噌汁	カステラ	かき揚げ丼 酢の物 味噌汁	エネルギー(kcal)1598 たんぱく質(g) 57.9 食塩相当量(g) 6.3
18 日	ご飯 かぼちゃの煮物 たらこ 味噌汁 ヤクルト	菜飯 味噌おでん 厚焼き玉子 イチゴゼリー	キラキラコンのおほしさま	ビーフシチュー カリフラワーのサラダ ヨーグルト	エネルギー(kcal)1531 たんぱく質(g) 57.5 食塩相当量(g) 7.6
19 月	ご飯 ほうれんそうと卵のソテー シンみそ煮 味噌汁 ショア	ご飯 さわらの幽庵焼き ブロッコリーのタルタルかけ りんごゼリー 味噌汁	ホットカルピスとひとくちかすてら	ご飯 蒸し鶏のおろしだれかけ ビーフンサラダ 味噌汁	エネルギー(kcal)1502 たんぱく質(g) 62.4 食塩相当量(g) 6.3
20 火	ご飯 白菜の煮物 昆布佃煮 味噌汁 マミー	ご飯 和風ハンバーグ 白和え 白桃ゼリー レタススープ	おしるこ	ご飯 魚と白菜の旨煮 ビーフンサラダ 味噌汁	エネルギー(kcal)1527 たんぱく質(g) 60.1 食塩相当量(g) 7.5
21 水	野菜粥 大根の金平 梅干 味噌汁 ショア	ご飯 スパニッシュオムレツ さつまいもと昆布の煮物 ぶどうのゼリー 味噌汁	甘酒とせんべい	ご飯 一口サイズの煮魚(カレイ) ソテー 味噌汁	エネルギー(kcal)1532 たんぱく質(g) 61.6 食塩相当量(g) 8.6
22 木	ご飯 煮ひたし 鮭フレーク 味噌汁 マミー	ご飯 鶏肉と大根の煮物 スパゲティナポリタン パインゼリー 味噌汁	芋煮	ご飯 さしみ 大根の煮物 味噌汁	エネルギー(kcal)1578 たんぱく質(g) 60.3 食塩相当量(g) 5.8
23 金	ご飯 絹揚げの煮物 しらす 味噌汁 ヤクルト	ご飯 豚肉の粕漬け 白菜の甘酢かけ ハチミツゼリー 味噌汁	黒ゴマプリン	ご飯 一口サイズの煮魚(メバル) 里芋の胡麻味噌煮 味噌汁	エネルギー(kcal)1506 たんぱく質(g) 63.2 食塩相当量(g) 7.9
24 土	ご飯 白菜のクリーム煮 あみ佃煮 味噌汁 ヤクルト	ソース焼きそば フルーツ ワンタンスープ	焼きじゃが	ご飯 麻婆豆腐 キャベツのソテー 味噌汁	エネルギー(kcal)1531 たんぱく質(g) 58.5 食塩相当量(g) 7.5
25 日	ご飯 ひじき煮 オムレツ 味噌汁 マミー	赤飯 煮魚(かれい) ふろふき大根 甘味 漬物 清まし汁	お誕生日ケーキ	カレーライス 大根サラダ ヨーグルト	エネルギー(kcal)1617 たんぱく質(g) 60.8 食塩相当量(g) 7.1
26 月	ご飯 納豆 いんげんの煮物 味噌汁 マミー	ご飯 手作りコロケ サラダ パインゼリー 味噌汁	プチケーキとココア	にゅうめん 野菜旨煮あん さつまいもの大学芋風	エネルギー(kcal)1581 たんぱく質(g) 58.1 食塩相当量(g) 8.2
27 火	ご飯 キャベツのソテー 煮豆 味噌汁 ヤクルト	食パン(いちごジャム) クリームシチュー カリフラワーのサラダ イチゴゼリー	キラキラコンのおほしさま	ご飯 一口サイズの煮魚(赤魚) 胡麻和え 味噌汁	エネルギー(kcal)1528 たんぱく質(g) 59.9 食塩相当量(g) 7.4
28 水	ご飯 かぼちゃの煮物 たらこ 味噌汁 ヤクルト	混ぜご飯 豚肉と大根の煮物 オレンジゼリー 味噌汁	ホットカルピスとひとくちかすてら	ご飯 野菜の卵とじ 白和え 味噌汁	エネルギー(kcal)1509 たんぱく質(g) 56.9 食塩相当量(g) 7.1
29 木	ご飯 ほうれんそうと卵のソテー シンみそ煮 味噌汁 ショア	ご飯 鶏肉のみそ焼き ビーフンサラダ ハチミツゼリー 味噌汁	カステラ	ご飯 鮭の西京焼き 煮物 味噌汁	エネルギー(kcal)1544 たんぱく質(g) 61.8 食塩相当量(g) 6.9
30 金	ご飯 白菜の煮物 昆布佃煮 味噌汁 マミー	ご飯 きくらげと玉子の炒め物 もやしの酢の物 パインゼリー 味噌汁	おしるこ	ご飯 水炊き 煮物 梅干	エネルギー(kcal)1503 たんぱく質(g) 60.0 食塩相当量(g) 6.5
31 土	野菜粥 大根の金平 梅干 味噌汁 ショア	ご飯 チキンジンジャー焼き 煮物 りんごゼリー 味噌汁	甘酒とせんべい	ご飯 一口サイズの煮魚(カレイ) マカロニサラダ 味噌汁	エネルギー(kcal)1516 たんぱく質(g) 64.2 食塩相当量(g) 8.0

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1546 kcal	59.6 g	39.4 g	769 mg	9.6 mg	773 μg	1.29 mg	1.22 mg	170 mg