



【 1 月 の 献 立 表 】

2026年 1月 0:通常献立

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる
9 金	七草雑炊	○	鶏モモ肉	大根、だいこん葉、かぶ、かぶ(葉)、せり、小松菜	米
	★松風焼		鶏挽肉、大豆、赤味噌	ねぎ	生パン粉、砂糖
	白菜のゆず酢和え			ほうれんそう、白菜、人参、ゆず果汁	
	お汁粉		あずき		砂糖、トック
13 火	昆布の炊き込みごはん	○	豚肉、昆布	人参、万能ねぎ	米、炒め油
	福袋 <small>富山県郷土料理</small>		油揚げ、鶏挽肉、いか、けずり	ごぼう、人参、玉葱、生姜	しらたき、でんぶん、三温糖
	七福神煮なます			切干し大根、干し椎茸、人参、れんこん、いんげん	ごま油、しらたき
	イナムドッチ		豚モモ肉、かまぼこ(乳卵なし)、けずり、甘味噌	干し椎茸、大根、人参	こんにゃく
14 水	中華風炊き込みごはん	○	豚モモ肉	干し椎茸、人参、たけのこ、ねぎ、小松菜	米、もち米、アルファ化米、砂糖、ごま油
	魚のヤンニョムジャン焼き		鯖	生姜、にんにく、ねぎ	砂糖
	もやしと枝豆の中華あえ			もやし、小松菜、人参、冷凍枝豆	砂糖、ごま油
	★キムチ入り卵スープ		卵、豚モモ肉、けずり	玉葱、キムチ、白菜、人参、ねぎ	でんぶん
15 木	年明けうどん	○	豚モモ肉、油揚げ	人参、大根、ごぼう、しめじ、ねぎ、小松菜	冷凍うどん(乳卵なし)、炒め油、里芋
	豆腐のまさご揚げ		絞り豆腐、鶏挽肉、けずり	小松菜、人参、玉葱	でんぶん、揚げ油、砂糖
	ツナと大根のサラダ		ツナ	大根、人参、キャベツ、きゅうり、玉葱	砂糖、サラダ油
	★つぶつぶみかんゼリー		アガー	甘夏缶	砂糖
16 金	ケーキサレ	○	ウィンナー(乳卵なし)、チーズ、卵、調製豆乳	かぼちゃ、玉葱	小麦粉、強力粉、砂糖、乳不使用マーガリン
	★鮭ときのこのシチュー		鮭、鶏胸肉、調製豆乳、豆乳クリーム(植物性脂肪)	玉葱、人参、しめじ、マッシュルーム	炒め油、じゃがいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉
	ひじきサラダ		干ひじき、ロースハム	大根、人参、きゅうり、キャベツ、生姜、ねぎ	砂糖、ごま油
19 月	チキンピラフ	○	鶏肉	玉葱、グリーンピース、人参、ホールコーン、マッシュルーム	米、炒め油
	★カレーピーズコロッケ		大豆、豚挽肉	人参、玉葱	じゃがいも、マッシュポテト(乳卵なし)、炒め油、小麦粉、生パン粉、揚げ油
	ほうれん草とコーンのソテー		ベーコン(乳卵なし)	ほうれんそう、人参、キャベツ、ホールコーン	炒め油
	★トマトスープ		鶏肉	セロリー、玉葱、人参、白菜、ホールトマト	炒め油
20 火	★味噌ラーメン	○	豚挽肉、白味噌、赤味噌	にんにく、生姜、人参、白菜、もやし、ホールコーン、ニラ、ねぎ	蒸し中華めん(乳卵なし)、炒め油、ごま油
	小魚の南蛮漬		メヒカリ	ねぎ、生姜	でんぶん、揚げ油、砂糖
	野菜の磯和え		焼きのり	ほうれんそう、キャベツ、もやし、人参	砂糖
	マラーカオ		調製豆乳		ホットケーキミックス(乳卵なし)、三温糖
21 水	★梅若ごはん	○	わかめ	カリカリ梅	米、白ごま
	茶碗蒸し		卵、けずり、かまぼこ(乳卵なし)	生しいたけ(菌床栽培、生)、みつば	
	豚バラ大根		豚バラ肉	生姜、にんにく、大根、白菜、人参、小松菜、しめじ	炒め油、こんにゃく、砂糖、でんぶん
	★みかん			みかん	
22 木	ソフトフランスパン	○			ソフトフランスパン(乳卵なし)
	★豆腐のクリーミーグラタン		豚挽肉、大豆、押し豆腐、絹ごし豆腐、チーズ	にんにく、玉葱、人参	炒め油
	★ガーリックポテト				じゃがいも
	森のきのこスープ		鶏モモ肉	生しいたけ、しめじ、えのきたけ、玉葱、ほうれんそう、人参	

午前授業のため給食はありません。

26 月	セルフおにぎり	○	焼きのり		米
	鮭の塩焼き		鮭		
	炒めたくあん			たくあん漬	ごま油、白ごま
	★豚汁		豚モモ肉、木綿豆腐、油揚げ、けずり、白味噌、赤味噌	ごぼう、大根、人参、ねぎ	炒め油、里芋、こんにゃく
27 火	りんご	○		りんご	
	コッペパン				コッペパン(乳卵なし)
	いちごジャム			いちごジャム(低糖度)	
	くじらの竜田揚げ		くじら肉	にんにく、生姜	でんぶん、揚げ油
28 水	キャベツソテー	○		にんにく、玉葱、もやし、キャベツ	炒め油
	昔のワントンスープ		豚挽肉、けずり	生姜、もやし、小松菜、ねぎ、人参	炒め油、ワントンの皮、ごま油
	ソフト麺ミートソース		豚挽肉、大豆、レンズまめ	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリー、グリーンピース	ソフト麺(乳卵なし)、炒め油
	たっぷり野菜スープ		鶏胸肉	玉葱、人参、ホールコーン、キャベツ、ブロッコリー	じゃがいも
29 木	おかしな目玉焼き	○	寒天、ゼラチン、調製豆乳	黄桃	砂糖
	★カレーライス		豚モモ肉	にんにく、生姜、玉葱、人参、グリーンピース	米、炒め油、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油
	フルーツ入りサラダ			キャベツ、きゅうり、もやし、みかん缶	サラダ油
	★青のりピーズ		大豆、青のり		でんぶん、揚げ油
30 金	ごはん	○			米
	きりたんぼ鍋 <small>秋田県郷土料理</small>		鶏肉、けずり	人参、せり、ごぼう、ほうれんそう、まいたけ	しらたき、きりたんぼ
	いぶりがっこのあえ物			たくあん漬、キャベツ、白菜、きゅうり、人参	ごま油、砂糖
	豆腐カステラ		木綿豆腐、絹ごし豆腐、卵		でんぶん

※材料の仕入れの都合により献立を変更することがあります。ご承知ください。

※★印は3年生のリクエスト献立です。

