

# 1月 給食献立表

令和8年  
給食回数16回

飛島学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ぶりのてりやき	ぶり				さとう		
		にしめ	とりにく		さやえんどう	たけのこ こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ	さとう	あぶら	
		きょうとのおぞうに	みそ なんと		にんじん みつば	だいこん	さといも もち		
9	金	牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ	むぎごはん さとう	あぶら	
		かきあげ	えび		かぼちゃ みつば	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら	
		かきたま汁 みかん	たまご		こまつな	はくさい えのきたけ みかん	かたくりこ		
13	火	冬野菜のカレーライス 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー れんこん にんにく しょうが りんご	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら	
		ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		りんご パナナ パイン	さとう		
14	水	みそラーメン 牛乳	ぶたにく うずらたまご なんと みそ	牛乳		にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ	ちゅうかめん	ごま	
		やきぎょうざ	ぶたひきにく			たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ		
		わかめサラダ		わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	
15	木	鶏そぼろごはん 牛乳	とりにく たまご	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが	むぎごはん さとう	あぶら	
		なめこ汁	みそ	わかめ		だいこん はくさい なめこ えのきたけ ねぎ	しろいんげんまめ		
		おさつパイ					さつまいも パイ	ごま	
16	金	ごはん 牛乳 めひかりのからあげ	めひかり	牛乳			ごはん かたくりこ	あぶら	減農薬野菜給食
		おかかマヨネーズあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ		マヨネーズ	
		みそおでん	ちくわ なまあげ うずらたまご みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
19	月	キムタクごはん 牛乳	ぶたにく	牛乳		キムチ つぼづけ ねぎ	ごはん	ごまあぶら	給食委員会 リクエスト給食  主食部門第1位 <b>キムタクごはん</b>
		キャベツいりメンチカツ	あいびきにく			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら	
		わかめスープ ヨーグルト		わかめ ヨーグルト	にんじん	だいこん しいたけ	マロニー	ごまあぶら	
20	火	ごはん 牛乳 ココアプリン		牛乳			ごはん プリンのもと		
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ もやし しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	
		大豆のいそに	まぐろあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく コーン	さとう		
21	水	ごはん 牛乳 まぐろのレモンソース	まぐろ	牛乳		レモン	ごはん さとう	あぶら	9年なし
		なばなのあえもの	ハム		なばな	キャベツ	さとう	ごま	
		白みそしる	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	わかめ	みずな	だいこん たまねぎ えのきたけ	しろいんげんまめ		
22	木	フレンチトースト 牛乳	たまご とうにゅう	牛乳			スライスパン さとう	バター	9年なし
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
		冬野菜のシチュー	とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー	こむぎこ	バター	
23	金	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き	さわら	牛乳		しょうが ねぎ	ごはん	ごまあぶら	9年なし
		みつばものあえもの	まぐろあぶらづけ みそ		みつば	ごぼう コーン	さとう	ごま マヨネーズ	
		ちゃんむし	とりにく たまご えび なんと		ほうれんそう	しいたけ えのきたけ			
26	月	かきまわし 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	むぎごはん さとう	あぶら	全国学校給食週間
		ぶたにくとれんこんのくろずあん	ぶたにく			れんこん しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	
		愛知しらすのつみれ汁	すりみ	しらす あおさ	こまつな	だいこん たまねぎ はくさい			
27	火	ごはん 牛乳 みそカツ	ぶたにく みそ	牛乳			ごはん パンこ さとう	あぶら	
		切干大根のねりごまあえ				きりぼしだいこん きゅうり コーン しょうが	さとう	ごま	
		ひきずり	とりにく とうふ		にんじん	こんにゃく はくさい ねぎ えのきたけ	かくふ さとう		
28	水	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			あいちのこめこパン		
		飛島ほうれん草とじゃがいものチーズ焼き	ベーコン	チーズ クリーム	ほうれんそう		じゃがいも こむぎこ		
		カラフルサラダ			ブロッコリー パプリカ	カリフラワー コーン	さとう	あぶら	
		愛知野菜のポトフ	ウインナー		トマト にんじん	かぶ キャベツ たまねぎ にんにく			
29	木	ごはん 牛乳 ニギスフライ	ニギス	牛乳			ごはん パンこ	あぶら	お魚 チャレンジデー ～ニギス～
		小松菜のあかしそあえ			こまつな あかしそ	はくさい			
		にみそ	ぶたにく うずらたまご みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さとう さといも		
30	金	和風カレーきしめん 牛乳	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	きしめん ルウ		
		春菊のツナマヨあえ	まぐろあぶらづけ		しゅんぎく	もやし コーン		マヨネーズ	
		おにまんじゅう					さつまいも こむぎこ さとう		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー630kcal、たんぱく質16.1%、脂質27.9% 後期課程：エネルギー788kcal、たんぱく質15.3%、脂質25.7%