

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 なると | | 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 じやかいも 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 バナナ 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 なると 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 | 減農葉野菜給食 |
| | | 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 キムタクごはん |
| | | 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 | |
| | | ちやわんむし | とりにく たまご えび なると | | 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 | ワインナー | | 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%