



2026年 1月 献立表



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる（タンパク質）	体調をよくする（無機質・ビタミン）	栄養価
		午前	午後				
5月 5月	年明けうどん・松風焼・パインきんとん・紅白サラダ・みかん・麦茶		なかよしココア クッキー・牛乳	うどん（ゆで）、砂糖（三温糖）、プレミックス粉（天ぷら用）、なたね油、かたくり粉、さつまいも、有塩バター、ごま油、米粉	蒸しかまぼこ、かつお節、鶏（ひき肉）、豚（ひき肉）、絞り豆腐、ツナフレーク、牛乳	人参、あさつき、たまねぎ、パインアップル（缶詰）、大根、みかん	エネルギー：712kcal タンパク：21.2g 脂質：31.2g カルシウム：228mg 塩分：1.5g
6月 6月	すみれカレーライス・カラフルサラダ・キャベツのスープ・バナナ・麦茶		にんじんゼリー・ お菓子・牛乳	米（七分つき米）、雑穀（六穀）、じやがいも、なたね油、小麦粉（薄力粉）、有塩バター、砂糖（三温糖）	豚（ロース）、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、牛乳	人参、たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、りんご、トマト、プロッコリー、黄ピーマン、きゅうり、キャベツ、スイートコーン、バナナ（	エネルギー：620kcal タンパク：19.7g 脂質：16.0g カルシウム：217mg 塩分：2.2g
7月 7月	野菜パン・鶏肉のトマト煮・マセドアンサラダ・野菜たっぷりポタージュスープ・キウイフルーツ・麦茶		七草がゆ・お菓子・麦茶	野菜パン、砂糖（三温糖）、なたね油、じやがいも、米（七分つき米）	鶏（もも）、ハム、牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト（缶詰・ホール）、人参、きゅうり、キウイフルーツ、七草	エネルギー：599kcal タンパク：20.7g 脂質：13.8g カルシウム：156mg 塩分：2.3g
8月 8月	ゆかりご飯・鰯のバーベキューソース・大根としいたけのコクうま煮・水菜と油揚げの味噌汁・オレンジ・麦茶		米粉のガトーショコラ・牛乳	米（七分つき米）、米（水稻・発芽玄米）、砂糖（三温糖）、なたね油、米粉、米ぬか油、粉糖	さわら（切身）、豚（肩ロース）、かつお節、油揚げ、煮干し、豆乳、牛乳	パインアップル（缶詰）、たまねぎ、大根、人参、生しいたけ、さやいんげん、きょうな、バレンシアオレンジ	エネルギー：603kcal タンパク：23.1g 脂質：19.9g カルシウム：245mg 塩分：1.7g
9月 9月	豚丼・鉄分たっぷりサラダ・豆腐の味噌汁・バナナ・麦茶		信玄豆腐白玉・麦茶	白玉粉、黒蜜、米（七分つき米）、雑穀（六穀）、しらたき、なたね油、砂糖（三温糖）	絹ごし豆腐、きな粉（全粒大豆）、豚（ばら）、削り節、ハム、煮干し	たまねぎ、ほうれんそう、ひじき、人参、スイートコーン、えのきたけ、わかめ、根深ねぎ、バナナ	エネルギー：580kcal タンパク：18.0g 脂質：19.8g カルシウム：111mg 塩分：1.2g
10月 10月	麦ご飯・ブルコギ・わかめスープ・フルーツ・ヨーグルト・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）、大麦（押麦）、砂糖（三温糖）、ごま油	豚（肩ロース）、ヨーグルト、牛乳	人参、たまねぎ、青ピーマン、わかめ、根深ねぎ、えのきたけ、バレンシアオレンジ、バナナ	エネルギー：569kcal タンパク：19.8g 脂質：15.9g カルシウム：359mg 塩分：1.2g
13月 13月	麦ご飯・マーボ一大根・春雨サラダ・中華スープ・パイナップル・麦茶		さつま芋の開口笑・牛乳	米（七分つき米）、大麦（押麦）、砂糖（三温糖）、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ（乾）、米粉、さつまいも、なたね油	豚（ひき肉）、ハム、削り節、絹ごし豆腐、牛乳	大根（葉）、根深ねぎ、人参、たまねぎ、きゅうり、スイートコーン、わかめ、チンゲンサイ（葉）、きくらげ（乾）、パインアップル	エネルギー：538kcal タンパク：16.5g 脂質：15.4g カルシウム：279mg 塩分：1.1g
14月 14月	バターロール・ムサカ・グリークサラダ・レビュニアスープ・キウイフルーツ・麦茶		ギリシャヨーグルトのバナナパフェ・麦茶	ロールパン、じやがいも、オリーブ油、米粉パン、有塩バター、米粉、メープルシロップ、コーンフレーク	豚（ひき肉）、牛（ひき肉）、牛乳、プロセスチーズ、ベーコン、ひよこ豆（ゆで）、プレーンヨーグルト、ホイップクリーム	なす、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、人参、キウイフルーツ、バナナ	エネルギー：554kcal タンパク：16.6g 脂質：27.4g カルシウム：210mg 塩分：2.1g
15月 15月	麦ご飯・鰯の野菜たっぷり野菜あんかけ・大根サラダ・ほうれん草のみぞ汁・バナナ・麦茶		カリカリ小松菜ステイック・牛乳	米（七分つき米）、大麦（押麦）、かたくり粉、なたね油、砂糖（三温糖）、ごま油、小麦粉（薄力粉）、有塩バター	まだら（切身）、ツナフレーク、煮干し、牛乳	人参、たまねぎ、えのきたけ、大根、きゅうり、わかめ、ほうれんそう、根深ねぎ、バナナ、小松菜	エネルギー：575kcal タンパク：20.4g 脂質：13.9g カルシウム：215mg 塩分：1.6g
16月 16月	やきそば・厚揚げユーリン・水菜のスープ・オレンジ・麦茶		ホットケーキ・牛乳	中華めん（蒸し）、なたね油、砂糖（三温糖）、プレミックス粉（ホットケーキ用）、有塩バター、メープルシロップ	豚（ばら）、生揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、りょくとうもやし、人参、青ピーマン、プロッコリー、根深ねぎ、きょうな、大根（葉）、バレンシアオレンジ	エネルギー：576kcal タンパク：20.6g 脂質：24.0g カルシウム：365mg 塩分：1.0g
17月 17月	カレーピラフ・ドレッシングサラダ・じやがいものスープ・オレンジ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）、オリーブ油、じやがいも	ベーコン、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、人参、青ピーマン、スイートコーン、キャベツ、きゅうり、バレンシアオレンジ	エネルギー：523kcal タンパク：14.9g 脂質：15.3g カルシウム：273mg 塩分：1.4g
19月 19月	鶏塩うどん・ほうれん草のごま和え・ごぼうのから揚げ・みかん・麦茶		なかよしココア クッキー・牛乳	うどん（ゆで）、砂糖（三温糖）、かたくり粉、なたね油、米粉、有塩バター	鶏（もも）、牛乳	根深ねぎ、えのきたけ、小松菜、ほうれんそう、人参、ごぼう、みかん	エネルギー：563kcal タンパク：16.5g 脂質：23.2g カルシウム：231mg 塩分：1.5g
20月 20月	すみれカレーライス・カラフルサラダ・キャベツのスープ・バナナ・麦茶		にんじんゼリー・ お菓子・牛乳	米（七分つき米）、雑穀（六穀）、じやがいも、なたね油、小麦粉（薄力粉）、有塩バター、砂糖（三温糖）	豚（ロース）、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、牛乳	人参、たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、りんご、トマト、プロッコリー、黄ピーマン、きゅうり、キャベツ、スイートコーン、バナナ（	エネルギー：620kcal タンパク：19.7g 脂質：16.0g カルシウム：217mg 塩分：2.2g
21月 21月	野菜パン・鶏肉のトマト煮・マセドアンサラダ・野菜たっぷりポタージュスープ・キウイフルーツ・麦茶		わかめおにぎり・ するめいか・麦茶	野菜パン、砂糖（三温糖）、なたね油、じやがいも、米（七分つき米）、大麦（押麦）	鶏（もも）、ハム、牛乳、するめ	たまねぎ、キャベツ、トマト（缶詰・ホール）、人参、きゅうり、キウイフルーツ、わかめ、あまのり（焼きのり）	エネルギー：611kcal タンパク：21.6g 脂質：13.9g カルシウム：160mg 塩分：2.0g



2026年 1月 献立表



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる（タンパク質）	体調をよくする（無機質・ビタミン）	栄養価
		午前	午後				
22 木	ゆかりご飯・鰯のバーベキューソース・大根としいたけのコクうま煮・水菜と油揚げの味噌汁・オレンジ・麦茶			米粉のガトーショコラ・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稻・発芽玄米）, 砂糖（三温糖）, なたね油, 米粉, 米ぬか油, 粉糖	さわら（切身）, 豚（肩ロース）, かつお節, 油揚げ, 煮干し, 豆乳, 牛乳	パイナップル（缶詰）, たまねぎ, 大根, 人参, 生しいたけ, サヤインゲン, きょうな, バレンシアオレンジ エネルギー: 603kcal タンパク: 23.1g 脂質: 19.9g カルシウム: 248mg 塩分: 1.7g
23 金	豚丼・鉄分たっぷりサラダ・豆腐の味噌汁・バナナ・麦茶			信玄豆腐白玉・麦茶	白玉粉, 黒蜜, 米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, しらたき, なたね油, 砂糖（三温糖）	絹ごし豆腐, きな粉（全粒大豆）, 豚（ばら）, 削り節, ハム, 煮干し	たまねぎ, ほうれんそう, ひじき, 人参, スイートコーン, えのきたけ, わかめ, 根深ねぎ, バナナ エネルギー: 580kcal タンパク: 18.0g 脂質: 19.8g カルシウム: 111mg 塩分: 1.2g
24 土	麦ご飯・ブルゴギ・わかめスープ・フルーツ・ヨーグルト・麦茶			お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 砂糖（三温糖）, ごま油	豚（肩ロース）, ヨーグルト, 牛乳	人参, たまねぎ, 青ピーマン, わかめ, 根深ねぎ, えのきたけ, バレンシアオレンジ, バナナ エネルギー: 569kcal タンパク: 19.8g 脂質: 15.9g カルシウム: 359mg 塩分: 1.2g
26 月	夕焼けごはん・鶏手羽のさっぱり煮・ほうれん草ともやしのサラダ・かぶのみぞ汁・オレンジ・麦茶			キャラメルラスク・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稻・発芽玄米）, 砂糖（三温糖）, 食パン, 有塩バター	しらす干し, 鶏（手羽）, うずら卵（全卵）, 削り節, 煮干し, 牛乳	人参, 大根, ほうれんそう, りょくとうもやし, かぶ（皮つき）, 根深ねぎ, わかめ, バレンシアオレンジ エネルギー: 579kcal タンパク: 24.4g 脂質: 19.2g カルシウム: 242mg 塩分: 2.5g
27 火	麦ご飯・マー婆一大根・春雨サラダ・中華スープ・パイナップル・麦茶			さつま芋の開口笑・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 砂糖（三温糖）, かたくり粉, ごま油, 緑豆はるさめ（乾）, 米粉, さつまいも, なたね油	豚（ひき肉）, ハム, 削り節, 絹ごし豆腐, 牛乳	大根（葉）, 根深ねぎ, 人参, たまねぎ, きゅうり, スイートコーン, わかめ, チンゲンサイ（葉）, きくらげ（乾）, パイナップル エネルギー: 538kcal タンパク: 16.5g 脂質: 15.4g カルシウム: 279mg 塩分: 1.1g
28 水	バターロール・ハンバーグ・マカロニサラダ・パンプキンポタージュスープ・キウイフルーツ・麦茶			カップdeヤクルト・お菓子・麦茶	ロールパン, かたくり粉, なたね油, マカロニ（乾）, 砂糖（三温糖）, オリーブ油	豚（ひき肉）, 絞り豆腐, ハム, 豆乳, カップdeヤクルト	たまねぎ, プロッコリー, きゅうり, 人参, スイートコーン, 日本かぼちゃ, キウイフルーツ エネルギー: 581kcal タンパク: 20.8g 脂質: 24.7g カルシウム: 138mg 塩分: 1.8g
29 木	麦ご飯・鰯の野菜たっぷり野菜あんかけ・大根サラダ・ほうれん草のみぞ汁・バナナ・麦茶			カリカリ小松菜ステイック・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, かたくり粉, なたね油, 砂糖（三温糖）, ごま油, 小麦粉（薄力粉）, 有塩バター	まだら（切身）, ツナフレーク, 煮干し, 牛乳	人参, たまねぎ, えのきたけ, 大根, きゅうり, わかめ, ほうれんそう, 根深ねぎ, バナナ, 小松菜 エネルギー: 575kcal タンパク: 20.4g 脂質: 13.9g カルシウム: 215mg 塩分: 1.6g
30 金	やきそば・厚揚げユーリン・水菜のスープ・オレンジ・麦茶			ホットケーキ・牛乳	中華めん（蒸し）, なたね油, 砂糖（三温糖）, プレミックス粉（ホットケーキ用, 有塩バター, メープルシロップ）	豚（ばら）, 生揚げ, 牛乳	キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, 人参, 青ピーマン, プロッコリー, 根深ねぎ, きょうな, 大根（葉）, バレンシアオレンジ エネルギー: 576kcal タンパク: 20.6g 脂質: 24.0g カルシウム: 365mg 塩分: 1.0g
31 土	カレーピラフ・ドレッシングサラダ・じゃがいものスープ・オレンジ・麦茶			お菓子・牛乳	米（七分つき米）, オリーブ油, じゃがいも	ベーコン, プロセスチーズ, 牛乳	たまねぎ, 人参, 青ピーマン, スイートコーン, キャベツ, きゅうり, バレンシアオレンジ エネルギー: 523kcal タンパク: 14.9g 脂質: 15.3g カルシウム: 273mg 塩分: 1.4g

*行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

*毎日の給食の見本を玄関正面に展示しております。どうぞご自由にご覧下さい。

