

# よていこんだてひょう（小学校）

令和8年 1月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	IHL - たんぱく質
9 金	むぎごはん *チキンカレー	*わかめサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, ジャガイモ, あぶら, バター, こむぎこ	ぎゅうにゅう, とりにく, レンズまめ, だっしんにゅう, チーズ, わかめ, ヨーグルト	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, トマト, はくさい, だいこん	625 kcal 23.4 g
13 火	よこわりまるパン	*イタリアンスープ とうにゅうクリームコロッケ (ソース) ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン, パンこ, あぶら, ジャガイモ, バター, こむぎこ, さとう	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, チーズ, とうにゅう, なまクリーム	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, にんにく	618 kcal 23.2 g
14 水	ごはん	*わかめどとうふのみそしる さばのしおや *ほうれんそうのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ, さば, かつおぶし	たまねぎ, ながねぎ, はくさい, ほうれんそう, キャベツ, もやし, にんじん	583 kcal 25.5 g
15 木	ゆでちゅうかめん	みそラーメンスープ *やさいチップス ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, あぶら, ごま, さつまいも, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なると, わかめ, みそ	にんにく, しょうが, もやし, キャベツ, ながねぎ, とうもろこし, れんこん, にんじん, さやいんげん, かぼちゃ	666 kcal 27.4 g
16 金	ごめこコッペパン  ◎フランス料理◎	*マカロニのクリームに *にんじんとコーンのグラッセ キヤベツソテー	ぎゅうにゅう	ごめこパン, あぶら, ジャガイモ, マカロニ, バター, こむぎこ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, ベーコン	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, キャベツ, こまつな	585 kcal 23.4 g
19 月	ごはん のりつくだに	*はくさいとにくだんごのスープ なまあげのやこムースがけ *しらたきのキムチいため	ぎゅうにゅう	こめ, はるさめ, ごまあぶら, ごま, さとう, でんぶん, しらたき, あぶら, パンこ,	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, なまあげ, のり	たまねぎ, はくさい, もやし, にんじん, デンゲンさい, にんにく, キムチ, にら, きくらげ	599 kcal 24.0 g
20 火	むぎごはん	*マーボーどうふ *はるさめとチゲンさいのナムル (ちゅうかドレ) みかん	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, ごまあぶら, さとう, でんぶん, はるさめ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいすたんぱく, とうふ, レンズまめ, みそ	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, にら, チゲンさい, もやし, だいすたんぱく, みかん	627 kcal 25.4 g
21 水	あげパン	*ABCスープ ワインナーいリスクランブル こまつなとしめじのソテー	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, さとう, マカロニ, バター	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, ウインナー, ハム	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほうれんそう, さやいんげん, こまつな, しめじ	597 kcal 23.8 g
22 木	ごはん ☆石川県の郷土料理☆	*めったじる ししゃものカレーでんぶら② ★1.2ねんせいはひとり1ぽん *ひじきとだいじのもの	ぶどう ジュース	こめ, さつまいも, こんにゃく, あぶら, こむぎこ, さとう	ぶたにく, とうふ, みそ, ししゃも, とりにく, だいす, ひじき, あぶらあげ	ぶどうジュース, だいこん, にんじん, ごぼう, ながねぎ, さやいんげん	599 kcal 18.7 g
23 金	バターロール	*ビーンズシチュー *こまつなとコーンのソテー <sup>いよかん</sup>	ぎゅうにゅう	パン, じやがいも, あぶら, バター, こむぎこ, さとう	ぎゅうにゅう, だいす, きんときまめ, ぶたにく, なまクリーム, ウィンナー	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトビューレー, とうもろこし, こまつな, キャベツ, いよかん	573 kcal 22.9 g
26 月	ごはん	*こまつなのみそしる まつかぜやき *ちくぢんに	ぎゅうにゅう	こめ, パンこ, でんぶん, ごま, あぶら, さといも, こんにゃく, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりにく, たまご, おから, とうにゅう, ちくわ	こまつな, はくさい, たまねぎ, ながねぎ, しょうが, にんじん, ごぼう, れんこん, たけのこ, しいたけ, さやいんげん	578 kcal 25.7 g
27 火	ごはん	*とんじる とりにくのからあげ *あおなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ, ジャガイモ, こんにゃく, あぶら, でんぶん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, とりにく, かつおぶし	だいこん, にんじん, ごぼう, ながねぎ, しょうが, ほうれんそう, キャベツ, もやし	600 kcal 27.1 g
28 水	せわり コッペパン	*ブチぎょうざスープ *チリビーンズ みかん	ぎゅうにゅう	パン, ギョウザのかわ, あぶら, ごま, ごまあぶら, こむぎこ	ぎゅうにゅう, とりにく, なると, だいす, レンズまめ, ぶたにく, だいすたんぱく	しょうが, もやし, にんじん, ながねぎ, しいたけ, にんにく, たまねぎ, トマトビューレー, みかん	561 kcal 25.0 g
29 木	そぼろごはん	じゃがいものみそしる いかのしょゆマヨネーズやき *もやしとキャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, マヨネーズ, ジャガイモ	とりにく, たまご, ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, いか	しょうが, たまねぎ, ながねぎ, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん	583 kcal 31.4 g
30 金	コッペパン	*コーンシチュー くじらのたつあげ *コールスローサラダ (フレドレ)	とうきょう ぎゅうにゅう	パン, じやがいも, あぶら, バター, こむぎこ, でんぶん	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, くじらにく	たまねぎ, にんじん, セロリ, とうもろこし, にんにく, はくさい, キャベツ	640 kcal 28.5 g

・都合により献立が変更になる場合があります。

・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は  
給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414

= 3学期の給食開始日 =

大久野小・平井小・本宿小 1月9日(金)

日の出町 平均 602 25.0

学校給食摂取基準(範囲) 650 (21~33)



30日(金)の給食献立…鯛の竜田揚げとコッペパンが、昔の給食を思わせるメニューです。また、学校給食週間に合わせて東京牛乳も提供します。



\* 月曜日の出の野菜 \*

いちましのくわいしゅうわんあさくさいまとともさつま芋: 木住野さん 白菜: 松本さん

にんじん・ほうれん草: 原島さん  
にんじん・ほうれん草: 原島さん  
にんじん・ほうれん草: 原島さん  
にんじん・ほうれん草: 原島さん

にんじん・ほうれん草: 原島さん  
にんじん・ほうれん草: 原島さん  
にんじん・ほうれん草: 原島さん  
にんじん・ほうれん草: 原島さん