



# 1月のよていこんだて表

令和8年

長生村立高根小学校

日	曜	牛乳	こんだて名	体をつくる もの	働く力となる もの	体の調子を整える もの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
7	水	○	なめし とうふハンバーグきのこあんかけ ごもくきんひら おぞうにじる だいだいのババロア	とりにく とうふ ちくわ なると 牛乳	ごはん あぶら ごま しらたまもち さといも	にんじん こまつな いんげん あおな だいこん はねぎ ごぼう こんにゃく えのき ねぎ	633	21.7	
							19.4	2.5	
8	木	○	ごはん まつかせやき はなかつおサラダ とうふのみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ 牛乳	ごはん あぶら パンこ ごま	にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ えのき コーン	603	28.4	
							20.2	2.6	
9	金	○	むぎごはん ごぼうのドライカレー かいそうサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ひよこまめ わかめ こんぶ 牛乳	むぎごはん あぶら ごま	にんじん グリンピース きゅうり しょうが もやし たまねぎ ごぼう にんにく りんご とうとう パイン	669	22.1	
							21.5	2.6	
13	火	○	ごはん タラのマスタードやき ナムル さつまじる	スケソウダラ とりにく とうふ 牛乳	ごはん あぶら さつまいも ごま マヨネーズ	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ もやし にんにく しょうが きりほしだいこん	576	26.8	
							16.7	2.5	
14	水	○	ココアあげパン ハートオムレツ エスニックはるさめサラダ レンズまめチャウダー ピピピーチーズ	ぶたにく たまご チーズ レンズまめ しろはなまめ 牛乳	パン あぶら さとう はるさめ こめこ じゃがいも	にんじん バセリ きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	633	24.6	
							23.9	2.8	
15	木	○	ごはん マーボーとうふ ワンタンスープ てづくりいちごゼリー	ぶたにく とうふ クリーム 牛乳	ごはん あぶら ワンタンのかわ でんぶん	にんじん チンゲンサイ にら ねぎ えのき (ほししいたけ しょうが にんにく	675	27.2	
							23.8	2.6	
16	金	○	ごはん ギョーヤ キヤロットサラダ しょうゆラーメンスープ	ぶたにく ソナ なると 牛乳	ごはん あぶら ちゅうかめん マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ ねぎ きゅうり キャベツ もやし はくさい	617	22.4	
							20.9	2.4	
19	月	○	★長生村統一献立★ ごはん とりにくのかおりやき たまごスープ ツナとだいこんのサラダ ひとくちぎゅうにゅうプリン	とりにく たまご なると とうふ わかめ ツナ 牛乳	ごはん あぶら ごま でんぶん	にんじん バセリ だいこん しょうが ににく ねぎ はくさい きくらげ	566	28.2	
							17.7	2.7	
20	火	○	ごはん さわらのスマニヤやき マカロニサラダ とりごぼうじる	とりにく さわら ハム とうふ 牛乳	ごはん あぶら マカロニ マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ きゅうり バブリカ ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが ににく えのき	618	27.9	
							22.4	2.1	
21	水	○	ミルクトースト ポークビーンズ エッグサラダ	3年中止	ぶたにく しろはなまめ しろいんげんまめ だいす たまご れんにゅう 牛乳	パン あぶら ごま さとう マーガリン じゃがいも	にんじん グリンピース きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	684	28.6
							25.7	2.4	
22	木	○	ごはん はんぺんフライ もやしのカレーあえ ピリカラとんじる	はんぺん ぶたにく とうふ 牛乳	ごはん あぶら バター パンこ じゃがいも	にんじん こまつな きゅうり ねぎ もやし ににく ごぼう だいこん ほししいたけ しょうが	621	26.3	
							19.3	2.6	
23	金	○	スパゲティミートソース やきにくサラダ やきプリンタルト	ぶたにく チーズ 牛乳	スパゲティ あぶら ごま ドレッシング	にんじん チンゲンサイ グリンピース キャベツ たまねぎ もやし ににく しょうが マッシュルーム バセリ	646	28.2	
							28.9	2.5	
26	月	○	★全国学校給食週間★ ごはん マヒマヒフライ きくらげのナムル とりどせふうしる げんきヨーグルト	マヒマヒ とりにく なると ヨーグルト 牛乳	ごはん あぶら ごま	にんじん ほうれんそう こまつな もやし ねぎ きくらげ だいこん ほししいたけ しょうが	648	30.3	
							18.8	2.3	
27	火	○	★全国学校給食週間★ ごはん チーズふうソースインハンバーグ ごぼうサラダ すいとんじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら ごま ドレッシング はくらぎ しらたまご	にんじん こまつな きゅうり ごぼう コーン だいこん ねぎ ほししいたけ	618	22.1	
							20.7	1.8	
28	水	○	★全国学校給食週間★ 3年生リクエスト献立 わかめごはん とりのからあげ チャプチャ ちゅうかふうたまごスープ いちごぎゅうにゅうプリン	ぶたにく とりにく わかめ とうふ たまご ジョア	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ えのき しょうが たまねぎ ににく	677	27.0	
							22.1	2.9	
29	木	○	★全国学校給食週間★ はくさいのうまにん タンタンごまとうにゅうスープ てづくりこんにやくゼリー	ぶたにく さつまあげ とうにゅう 牛乳	ごはん あぶら ごま でんぶん さといも	にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ もやし きくらげ ににく しょうが ねぎ ほししいたけ	643	24.1	
							19.5	2.1	
30	金	○	★全国学校給食週間★ なのはなごはん よせなべふう きなこおさつ	ぶたにく とりにく いわしつみれ とうふ がんもどき きなこ 牛乳	ごはん あぶら ごま さつまいも さとう	にんじん なばな はくさい しめじ えのき ねぎ	626	26.6	
							20.8	1.2	

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。 \* 使用する食材の産地は裏面に記載してあります。

\* マヨネーズは卵不使用の製品を使用しています。

\* 献立表は本校ホームページにも掲載しております。



小学生8～9歳基準値 エネルギー 650 kcal

蛋白質 26.8 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g