



# 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 ごもくきんぴら おそうじじる だいたいのパパロア	とりにく とうふ ちくわ なたと 牛乳	ごはん あぶら ごま しらすたまち 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 こんにやく えのき ねぎ	633	21.7
							19.4	2.5
8	木	○	ごはん まつかぜやき 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 おうとう バイン	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 きりぼしだいこん	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 パセリ 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 マーボーどうふ 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 ギョーザ キャロットサラダ しょうゆラーメンスープ	ぶたにく ツナ なたと 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 なたと 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 パセリ だいこん しょうが にんにく ねぎ はくさい きくらげ	566	28.2
							17.7	2.7
20	火	○	ごはん さわらのスタミナやき 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 パプリカ ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが にんにく えのき	618	27.9
							22.4	2.1
21	水	○	ミルクトースト ポークピーンズ 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 だいず 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 にんにく 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 にんにく しょうが マッシュルーム パセリ	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 なたと 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 チーズぶうソーシンハンバーグ 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 はくりき しらすたまこ	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	ジョア	★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 チャプチェ 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 にんにく	677	27.0
							22.1	2.9
29	木	○	★全国学校給食週間★ はくさいのうまにどん 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 にんにく 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 いゆしつみれ 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 26.8g 脂質 18.1g 塩分 2.0g