

# 1月 よていこんだてひょう

令和8年  
鯖江市吉川小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品
					1材料 (kcal)	炭水化物 (g)					ビタミン・無機質
					タンパク質 (g)	食塩相当量 (g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	
8	木	始業式	(午前中で下校のため、給食なし)								
9	金	七草ごはん	あつやきたまご 白玉ぞうに こうはくなます	七草献立	600	90	ごはん さとうもち	なたね油ごま	たまご とり肉 みそ 黒豆	牛にゆう	水菜 大根 大根葉 にんじん かぶ しめじ
10	土				24.4	3.2					
11	日				17.2						
12	月	成人の日									
13	火	しうん米ごはん	さばのみぞれ煮 まなべ汁 小松菜のおひたし お米のクッキー	ふるさと 鯖江の日 鯖江和膳	672	87	しうん米ごはん さとう 里いも お米のクッキー	なたね油	サバ 大豆 うすあげ みそ	牛にゆう	大根 大根葉 小松菜 もやし 白菜 にんじん ねぎ
14	水	マイおにぎりデー🍱	冬のポークカレー 大根サラダ ジョア（プレーン味）		27.8	3.0	ごはん じゃがいも	なたね油 なたね油 ドレッシング	ふた肉	ジョア チーズ	にんにく しょうが カンタケ(ひらたけ) 玉ねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり とうもろこし
15	木	ごはん	ザンギ ラーサラ 石狩汁 北海道シューアイス	全国 めぐり 北海道	27.4		ごはん でんぷん じゃがいも さとう ちゅうかめん	なたね油 バター シューアイス	とり肉 みそ サーモン	牛にゆう	にんにく しょうが きゅうり みずな パプリカ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ
16	金	ごはん	うすあげの肉そぼろ 関西風おでん みかん	アイアン 献立	509	96	ごはん さとう	ごま ごま油	ぶたひき肉 うすあげ がんもどき ちくわ うずらたまご みそ 牛すじ肉	牛にゆう こんぶ	小松菜 こんにゃく 大根 にんじん みかん
17	土				18.4	1.7					
18	日				8.7						
19	月	大豆 ひじき ごはん	ポークシュウマイ ほうれん草のごまあえ とうふのすまし汁 ジョア(マスカット)		713	94	ごはん さとう	ごま	とうふ うすあげ 大豆 かまぼこ ポークシュウマイ	ジョア ひじき	にんじん ほうれん草 白菜 玉ねぎ しめじ えのきたけ ねぎ
20	火	減量 黒糖パン	ちゅうかスープ ブロッコリーチーズサラダ セレクトちゅうかまん(肉まんorももまん)	セレクト メニュー	29.6	2.5	こくとうパン 肉まん ももまん はるさめ		ぶた肉 とうふ	牛にゆう チーズ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん チンゲンサイ 白菜 干しいたけ
21	水	ごはん	鯖のしお焼き かす汁 里いものころ煮 水ようかん		26.8		ごはん さとう 里いも さけかす 水ようかん		サバ みそ あつあげ	牛にゆう	大根 にんじん 白菜 まいたけ ねぎ
22	木	ごはん	ぶた肉とくきわかめのきんぴら さつま汁		572	79	ごはん さとう さつまいも	ごま油 ごま	ぶた肉 みそ とり肉 うすあげ	牛にゆう くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく 大根 白菜 ねぎ
23	金	ごはん	カレイのからあげ とりと根菜のなます煮 ゆでブロッコリー	天神講 献立	20.5	3.0	ごはん さとう	なたね油 ごま油 ごま	カレイ とり肉 あつあげ	牛にゆう	ブロッコリー 大根 れんこん ごぼう にんじん
24	土				18.4						
25	日										
26	月	ごはん	けんエビと大豆のあげ煮 越前カンタケのみそ汁 小松菜のつぼづけあえ	歯っぴー 献立	578	88	ごはん さとう でんぷん	なたね油	大豆 エビ とうふ みそ	牛にゆう	小松菜 もやし つぼづけ 白菜 にんじん ねぎ カンタケ(ひらたけ)
27	火	コッペ パン	にこみハンバーグ ほうれん草のポタージュスープ		23.9	2.3	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	ポタージュルウ	ハンバーグ ハム	牛にゆう	玉ねぎ りんご ブロッコリー キャベツ ほうれん草 にんじん エリンギ とうもろこし
28	水	マイおにぎりデー🍱	ぶり大こん 白菜とかぶのゆず風味 だいだいのババロア		639	88	ごはん さとう ババロア		ブリ さつまあげ	牛にゆう	大根 こんにゃく にんじん ねぎ しょうが 白菜 かぶ ゆず
29	木	ごはん	ホタテ風味フライ せんべい汁 りんごサラダ	全国 めぐり 青森県	27.9	3.0	ごはん かやきせんべい	なたね油 ドレッシング	ほたてフライ とり肉	牛にゆう	りんご キャベツ きゅうり 白菜 ごぼう にんじん 糸こんにゃく しめじ ねぎ
30	金	ごはん	とうふナゲット ゆばのおすいもの うの花いり煮		23.1		ごはん さとう	なたね油	とうふナゲット おから ちくわ うすあげ ゆば 白はんぺん	牛にゆう	ごぼう ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ みつば
31	土				566	90					