

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	
				エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (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 たんぱ黒豆 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	牛にゅう	水菜 大根 大根葉 にんじん かぶ しめじ
					24.4	3.2					
					17.2						
10	土										
11	日										
12	月	成人の日									
13	火	しゅん米 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	しゅん米ごはん 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	牛にゅう	大根 大根葉 小松菜 もやし 白菜 にんじん ネギ
					27.8	3.0					
					27.4						
14	水	マイ おにぎり テー	冬のポークカレー 大根サラダ ジョア(プレーン味)		509	96	ごはん じゃがいも	カレールウ なたね油 ドレッシング	ぶた肉	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
					18.4	1.7					
					8.7						
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	713	94	ごはん でんぶん 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	牛にゅう	にんにく しょうが きゅうり みずな パプリカ にんじん ネギ しいたけ キャベツ
					29.6	2.5					
					26.8						
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	704	92	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	牛にゅう こんぶ	小松菜 こんにゃく 大根 にんじん みかん
					33.9	4.3					
					26.9						
17	土										
18	日										
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)		447	75	ごはん さとう	ごま	とうふ うすあげ 大豆 かもばこ 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 ネギ
					20.5	3.0					
					8.5						
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	586	72	こくとうパン 肉まん ももまん はるさめ	ぶた肉 とうふ	牛にゅう 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	
					22.5	1.7					
					17.6						
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		640	100	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	牛にゅう	大根 にんじん 白菜 まいたけ ねぎ	
					25.8	3.2					
					17.7						
22	木	ごはん	ぶた肉とくきわかめのきんぴら さつま汁		596	88	ごはん さとう 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	牛にゅう 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 ネギ
					24.9	1.9					
					19.1						
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	572	79	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	牛にゅう	ブロッコリー 大根 れんこん ごぼう にんじん
					28.2	1.5					
					18.4						
24	土										
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 でんぶん	なたね油	大豆 エビ とうふ みそ	牛にゅう	小松菜 もやし つぼづけ 白菜 にんじん ネギ カンタケ(ひらたけ)
					23.9	2.3					
					17.6						
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		639	88	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	ポタージュルウ ハム	ハンバーグ ハム	牛にゅう	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
					27.9	3.0					
					23.1						
28	水	マイ おにぎり テー	ぶり大こん 白菜とかぶのゆず風味 だいだいのババロア		566	90	ごはん さとう ババロア	なたね油	ブリ さつまあげ	牛にゅう	大根 こんにゃく にんじん ネギ しょウガ 白菜 かぶ ゆず
					21.5	2.1					
					15.1						
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	597	93	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	牛にゅう	りんご キャベツ きゅうり 白