



日(曜)	こんだてめい		体を作るもとなる食品(赤)		体の調子をととのえるもとなる食品(緑)		エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種類			
8 木	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ おうとう	ふたにく 牛乳 チーズ	<b>にんじん</b> パプリカ グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	おうとう にんにく	<b>米</b> じゃがいも むぎ	あぶら なまクリーム	657 23.7 2.7	
9 金	うどん	牛乳	ふゆやさいのかきあげ いそあえ にくわかめうどんじる	ふたにく なると 牛乳 さくらえび、のり あおのり わかめ	<b>にんじん</b> しゅんぎく こまつな	たまねぎ コーン ねぎ キャベツ	<b>しいたけ</b>	うどん <b>さつまいも</b> かたくりこ こむぎこ	あぶら	601 23.5 2.5	
12 月	<h2>成人の日</h2>										
13 火	行事食 鏡開き なめし	牛乳	たらのかつおだしさいきょうつけ れんこんサラダ にいはるのおそうに くるまめ	<b>たら</b> とりにく、みそ かまぼこ くるまめ	牛乳 ヨーグルト	<b>にんじん</b> ほうれんそう みつば、だいこんば パプリカ	たまねぎ れんこん キャベツ コーン	<b>だいこん</b> <b>しいたけ</b>	<b>米</b> こめこ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	589 28.5 2.4
14 水	きなこあげパン	牛乳	だいたナゲット カラフルサラダ ミネストローネ アセロラゼリー	ツナ ウインナー だいた ひよこまめ	牛乳	<b>にんじん</b> パプリカ、トマト ブロッコリー えだまめ、グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	にんにく セロリー アセロラ コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら きなこ	676 22.1 2.4
15 木	行事食 小正月 あずき ごはん	牛乳	ちくさやき にこみおでん すましじる	たまご、あずき ちくわ とうふ かまぼこ	牛乳	<b>にんじん</b> ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ コーン だいこん	<b>こんにゃく</b> しめじ ねぎ	<b>米</b>	あぶら マヨネーズ	596 24.5 2.4
16 金	わかさ組 リクエスト ごはん	牛乳	あげきょうざこうみソースがけ かいそうサラダ かきたまじる フルーツポンチ	ふたにく ツナ たまご とうふ、なると	牛乳 かいそう	<b>にんじん</b> ブロッコリー こまつな にら	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ	<b>だいこん</b> <b>しいたけ</b> みかん、おうとう パイナップル	<b>米</b> さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	639 22.7 2.3
19 月	お魚大好き 食育の日 ゆかり ごはん	牛乳	ぶりフライ ポテトサラダ だいこんのみそじる	<b>ぶり</b> みそ みそ	牛乳 わかめ	<b>にんじん</b> あかしそ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	<b>だいこん</b> <b>きりぼしだいこん</b> しいたけ ねぎ	<b>米</b> さとう、はつがげんまい じゃがいも こむぎこ、ばんこ	あぶら マヨネーズ	672 23.5 1.9
20 火	行事食 大寒 ごはん	牛乳	とうふハンバーグ みなかみサラダ かすじる はなみかん	ふたにく、とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	<b>にんじん</b> こまつな	たまねぎ <b>こんにゃく</b> もやし、キャベツ みかん	きゅうり <b>だいこん</b> ごぼう <b>しいたけ</b>	<b>米</b> さといも さげかす かたくりこ	あぶら	614 24.4 1.8
21 水	しょくパン チョコ クリーム	牛乳	ビーンズミートグラタン ブロッコリーサラダ ポトフ	ウインナー ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	<b>にんじん</b> えだまめ、パプリカ ブロッコリー いんげん、ピーマン	たまねぎ <b>だいこん</b> コーン <b>はくさい</b>	キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら チョコレート	638 22.7 2.5
22 木	はつが げんまい ごはん	牛乳	さばのみそに うめかおりあえ ふるさとじる にいはるのりんご	さば とりにく あぶらあげ	牛乳	<b>にんじん</b> みずな	たまねぎ <b>だいこん</b> きゅうり うめ	しめじ <b>ねぎ</b> <b>りんご</b>	<b>米</b> はつがげんまい じゃがいも	あぶら	630 25.5 2.2
23 金	にしょくどん	牛乳	にしょくどんのぐ ごぼうサラダ キムチスープ	とりにく たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	<b>にんじん</b> ほうれんそう チンゲンサイ パプリカ、にら	たまねぎ しょうが ごぼう、きゅうり <b>さくらんぼ</b>	コーン <b>はくさい</b> <b>しいたけ</b> <b>ねぎ</b>	<b>米</b> むぎ	あぶら マヨネーズ	622 27.6 2.2
26 月	ラーメン	牛乳	しょうろんぼう ちゅうかあえ ちゃんぽんスープ バナナ	ふたにく とりにく いか、えび あさり、かまぼこ	牛乳	<b>にんじん</b> ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし <b>さくらんぼ</b>	バナナ しょうが にんにく	ラーメン こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	652 30.9 3.2
27 火	ごはん	牛乳	あつあげのめんたいマヨあえ おかかあえ とんじる つきよのなっとう	あつあげ、めんたいこ <b>みそ</b> <b>なっとう</b> かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	<b>にんじん</b> こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう	<b>だいこん</b> <b>こんにゃく</b> しめじ <b>ねぎ</b>	<b>米</b>	あぶら マヨネーズ	645 27.3 2
28 水	てづくりにくまん	牛乳	ウインナー わふうサラダ すいとん	ふたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	<b>にんじん</b> ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごぼう <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>	こむぎこ	あぶら	595 25.6 1.9
29 木	1年生 リクエスト わかめ ごはん	アップル & キャ ロート ジュース	とりのみぞれがけ ツナマヨサラダ なめこじる ★ヨーグルト	とりにく ツナ、あぶらあげ <b>もめんどうろ</b> <b>みそ</b>	ジュース わかめ ヨーグルト	<b>にんじん</b> みずな	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ	<b>だいこん</b> <b>ねぎ</b> <b>りんご</b> しょうが、にんにく	<b>米</b> はつがげんまい さとう、かたくりこ <b>じゃがいも</b>	あぶら マヨネーズ	659 24.9 2.3
30 金	トマト ぎょかい スパゲッ ティ	牛乳	フレンチサラダ トマトぎょかいスープ とうにゅうドーナツ	あさり いか えび とうふ	牛乳 とうにゅう	<b>にんじん</b> ブロッコリー パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	トマト しめじ にんにく	スパゲッティ さとう	あぶら	673 28.1 2.3

※材料の都合により献立が変更になることがあります。  
◆地場産物食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準 今月の平均  
 熱量：650kcal 蛋白質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g  
 熱量：635kcal 蛋白質：25.3g 脂質：19.2g 食塩相当量：2.3g

◎今月分の給食費の引き落としは3月2日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送

1月24日～30日の全国学校給食週間にあわせて、学校給食の試食会を行います。

- 【日時】 令和8年1月29日(木) 正午から
- 【場所】 新治学校給食センター・月夜野学校給食センター
- 【定員】 各センター20名(先着順)
- 【参加費】 260円・1人 (当日お支払いいただきます)
- 【申し込み方法】 各給食センターへ直接お電話ください。代表で申し込まれる場合は2名まで。
- 【連絡先】 新治学校給食センター(64-0250)・月夜野学校給食センター(62-2219)

