



1月こん立て予定表

2026

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ちからやねつになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
8	木	むぎごはん	牛乳	ぞうに ぶりフライ こうはくなます	こめ むぎ もち あぶら パンこ こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ ぶり	はくさい にんじん ごぼう みずな しいたけ だいこん	665 22.9
9	金	ぎゅうとじどん	牛乳	だいすのかりんとう ちくわとキャベツのみ そマヨネーズあえ	こめ むぎ あぶら みずあめ さとう くろざとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご だいす いりこ かまぼこ みそ	たまねぎ こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ ごぼう	596 25.7
13	火	ハッシュドビーフ	牛乳	こんさいサラダ デザート	こめ むぎ マーガリン こむぎこ さつまいも ごま あぶら さとう くり こめこ ショートニング	ぎゅうにゅう ツナ だいす みそ ぎゅうにく とうにゅう	たまねぎ しめじ トマト えだまめ きゅうり だいこん にんじん	684 23.5
14	水	きんぴらバーガー	牛乳	みそにこみうどん	まるパン ごま さとう うどん	ぎゅうにゅう ベーコン のり チーズ にんじん あぶらあげ とりにく みそ	ごぼう レンコン にんじん ピーマン はくさい たまねぎ だいこん ねぎ	555 26.4
15	木	むぎごはん	牛乳	とうふとやさいのちゅ うかに ベーコンサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ イカ うずらたまご ベーコン とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ ねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ コーン	621 23.6
16	金	レーズンパン	牛乳	はくさいのとろとろ スープ とりのあかワインやき まめとわかめのサラダ	レーズンパン あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ わかめ なまクリーム ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト はくさい にんにく きゅうり キャベツ	575 25.9
19	月	なんかんあげどん	牛乳	のりかつサラダ デザート	こめ むぎ さとう でんぶん ごま こむぎこ マーガリン ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ のり かつおぶし なんかんあげ	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ おちゃ	661 25.3
20	火	むぎごはん	牛乳	みそしる いわしのみそれに ねぎぬた	こめ むぎ さといも ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう みそ わかめ なんかんあげ とうふ いわし あつあげ	にんじん だいこん ごぼう はくさい きゅうり ねぎ	598 21.8
21	水	ピザトースト	牛乳	コーンチャウダー ホキとまめのあげがら め	しょくパン マーガリン こめこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン とりにく ホキ だいす とうにゅう	ピーマン たまねぎ セロリ にんじん コーン パセリ レンコン にんにく	629 28.9
22	木	さいしょのきゅうしょく セルフおにぎり (のり さけ)	牛乳	すいとん たくあんあえ	こめ むぎ すいとん ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ のり なんかんあげ	だいこん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ だいこん きゅうり こまつな たくあん	560 26.3
23	金	3じのドーナツ コラボドーナツ パインパン	牛乳	ボトフ トマトオムレツ さんじのドーナツ	パイントン さつまいも あぶら でんぶん さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご とりにく とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー セロリ トマト	654 24.7
26	月	たけませいしゃのおちゃ むぎごはん	牛乳	けんちんじる ちくわのおちやあげ もやしのごまあえ	こめ むぎ あぶら さといも こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう もやし しいたけ おちゃ キャベツ	554 21.6
27	火	きやはんてんのしおこうじ むぎごはん	牛乳	みそしる しおこうじのからあげ うめかつおあえ	こめ むぎ こめこうじ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ あつあげ とりにく かつおぶし	はくさい もやし ごぼう えのきたけ だいこん きゅうり しょうが ねぎ にんじん うめ	591 25.9
28	水	まるがめしょゆの まりちゃんまめ ソフトフランスパン (マーシャルビーンズ)	牛乳	さいめん からしれんこんサラダ まりちゃんまめ	ソフトフランスパン うどん さとう でんぶん みずあめ ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしゅんにゅう イカ かまぼこ ハム だいす みそ えんどうまめ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ しょうが レモン れんこん えだまめ	588 25.1
29	木	やまがのひ つなひきよいしょ	牛乳	のっぺい さいかなます いきなりだんご	こめ もちごめ さといも あぶら でんぶん さとう さつまいも こむぎこ もちごめこ	ぎゅうにゅう だいす あずき とりにく とうふ	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう インゲン だいこん きゅうり りんご もも みかん	547 20.3
30	金	やまがのいちご カレーライス	牛乳	カルシウムサラダ いちご	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マーガリン こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく てぼう ツナ ちりめん ひじき	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん こまつな きゅうり コーン えだまめ いちご	570 21.5

*献立は、都合により変更になることがあります。

*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。