

令和8年 1月 ようちえん学校 給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります			しょくひんのはたらき					えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しぼり(g) えんぶん(g)	
					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちょうし とのえるもとになる食品 (みどり)				
8	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ	ごはん じやがいも	あぶら 「レッシング」	ぶたにく ハム たまご	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり こんにゃく にんにく	537 19.4 20.5 1.9
9	金	パークーハウス	牛乳	まえばしメンチカツ(ソ) ジャーマンポテト ミネストローネ グレープゼリー	パン パン粉 じやがいも マカロニ ゼリー	あぶら	ぶたにく ペーコン ワインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	だいこん たまねぎ セロリ にんにく	563 19.3 21.7 2.4
13	火	ごはん	牛乳	さばの西京焼き くきわかめのきんぴら ゆきみじる 雪見見	ごはん じやがいも もち さといも さとう かたりこ	あぶら ごま	さば みそ とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん みずな	ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ ねぎ	507 24.4 18.0 1.5
14	水	ごはん	牛乳	やきぎょうざ(2) 小松菜のナムル まーぼーどうふ 麻婆豆腐	ごはん ぎょうざの皮 さとう かたりこ	あぶら ごま油 「レッシング」	ぶたにく とうふ だいす みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	515 20.7 16.6 2.1
15	木	しょうくろ 小黒パン	牛乳	いかナゲット(2) れんこんのツナマヨサラダ スパゲッティナボリタン	パン スハゲッティ さとう	あぶら ヨネース ごま	いかナゲット ツナ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな ビーマン	れんこん キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	565 22.3 22.3 2.0
16	金	ごはん	牛乳	もうかざめのゆず立田 三色あえ ぶたにく やさい 豚肉と野菜の生姜煮	ごはん じやがいも さとう かたりこ	あぶら ごま	もうかざめ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが	497 22.9 15.9 1.4
19	月	ごはん	牛乳	二色そぼろ 昆布あえ こうや とうふ 高野豆腐のみぞ汁	ごはん さとう	あぶら	とりにく だいす たまご みそ 高野豆腐 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しょうが	476 22.0 16.6 2.2
20	火	うどん	牛乳	ぐんまのねぎこんコロッケ にんじんとツナのサラダ 肉うどん汁	うどん じやがいも パン粉 さとう	あぶら	ツナ ぶたにく なると 油あげ	牛乳	にんじん	ねぎ こんにゃく きゅうり たまねぎ コーン だいこん しいたけ	527 22.0 18.8 3.0
21	水	ミルクパン	ショア	ハンバーグトマトソースかけ チーズサラダ 白菜のポトフ	パン じやがいも さとう	あぶら 「レッシング」	ハンバーグ ベーコン	ショア チーズ	にんじん プロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン はくさい だいこん	470 20.2 15.1 2.5
22	木	キャロット ピラフ	牛乳	とりにく 鶏肉ときのこのドリアソース カラフルサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん ゼリー	あぶら バター 「レッシング」	とりにく	牛乳	にんじん バブリカ	たまねぎ エリンギ コーン しめじ キャベツ きゅうり	568 17.9 15.3 2.1
23	金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き 香味づけ すいとん <行事食>全国学校給食週間	ごはん すいとん	あぶら ごま	さけ ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ	454 22.8 12.4 2.4
26	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 わかめサラダ はるさめ 春雨スープ	ごはん さとう 春雨	あぶら ごま油 「レッシング」 ごま	ぶたにく いかボール みそ	牛乳 わかめ	にんじん チングルサイ ビーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい しいたけ ねぎ コーン しょうが にんにく	480 21.9 14.6 2.0
27	火	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) ブロッコリーのサラダ みそラーメンスープ りんごタルト	ラーメン しゅうまいの皮 かたりこ タルト	あぶら 「レッシング」	ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん プロッコリー にら	キャベツ コーン もやし ねぎ りんご にんにく しょうが	611 22.9 23.0 3.2
28	水	こめっこぱん	牛乳	わかどり 若鶏のごまだれかけ 大根と水菜のサラダ コーンクリームスープ	パン さとう じやがいも かたりこ	ごま 「レッシング」	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん みずな	だいこん きゅうり コーン たまねぎ しょうが	527 25.3 23.4 2.4
29	木	ごはん	牛乳	にしんの竜田揚げ 大豆の磯煮 ふるさと汁	ごはん ほうとうめん さとう かたりこ	あぶら	にしん だいす さつまあげ とりにく 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ	550 23.6 19.6 1.5
30	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	まえばし麦豚カレー ごぼうサラダ ヨーグルト	麦ごはん じやがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	579 19.1 18.3 2.3
										月平均栄養量	527 21.7 18.3 2.2

1月24日～30日は、「全国学校給食週間」

毎日当たり前のように食べている給食の歴史
を振り返り、給食への関心を深める一週間です。



【学校給食のはじまり】

明治22年、山形県鶴岡町の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが、日本での学校給食のはじまりです。



○こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です

○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。

○()の数字はもりつけ数です。

○(ソ)はソースが別につきます。

