

2026年



1 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
5月	ご飯 白身フライ 切り干し大根のナムル みそ汁（麩・わかめ）	牛乳、／米、／たら、サラダ油、ウスターソース、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎ 牛乳 牛乳 ホットケーキ	446(404) 18.6(17.4) 11.7(12.4) 2.6(2.1)
6火	ご飯 鶏のつくねあんかけ きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／スパゲティ、たまねぎ、ツナ、ピーマン、ケチャップ、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 おやつスパゲティ	417(392) 19.2(18.5) 10.5(12.2) 3.5(2.7)
7水	ご飯 豚肉の香味炒め ほうれん草のお浸し みそ汁（玉ねぎ・かぼちゃ）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／たまねぎ、かぼちゃ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／クラッカー、さつまいも、砂糖、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 サンドクラッカー	493(438) 27.1(24.2) 15.2(14.8) 4.3(3.4)
8木	塩タンメン チンゲン菜の磯あえりんご	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、サラダ油、中華スープ、食塩、砂糖、酒、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／りんご、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	471(426) 18.2(17.2) 16.7(16.4) 7.6(6.0)
9金	食パン ポテトグラタン ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、／フライドポテト、たまねぎ、コーン、コンソメ、サラダ油、シチューミックスクリーム、水、牛乳、パン粉、粉チーズ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／ウインナー、はくさい、コンソメ、食塩、／麦茶、／もち米、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 かき餅	555(504) 17.5(17.3) 18.9(18.9) 6.9(5.5)
10土	鶏肉の塩焼き丼 さといもの煮物 みそ汁（小松菜・しめじ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／こまつな、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	511(469) 21.5(20.4) 13.0(14.2) 3.4(2.7)
12月	成人の日			
13火	ご飯 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁（水菜・麩）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、かつおだし汁、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎ 牛乳 牛乳 みたらし団子	449(394) 23.3(19.0) 10.3(10.9) 2.0(1.6)
14水	ご飯 肉団子の甘酢がけ 三色ナムル わかめのスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、水、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎ 牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	464(430) 21.0(20.1) 17.7(18.0) 3.4(2.7)
15木	カレーライス バリバリサラダ ヨーグルト	牛乳、／米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮、／ヨーグルト、砂糖、／牛乳、／食パン、こしあん、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 小倉サンド	644(564) 22.6(20.7) 28.9(26.2) 6.2(5.0)
16金	和風ツナスパゲティ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛乳、／スパゲティ、ツナ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、こまつな、おろしにんにく、和風だし、しょうゆ、きざみのり、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／はくさい、にんじん、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、えだまめ、ダイスチーズ、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 枝豆チーズおにぎり	355(344) 17.1(17.0) 7.7(10.0) 5.5(4.4)
17土	そばろ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（もやし・チンゲンサイ）	牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／もやし、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎ 牛乳 麦茶 おかかおにぎり	521(476) 21.6(20.4) 13.3(14.4) 3.5(2.7)
19月	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 春雨サラダ 中華スープ（大根・にら）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、砂糖、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／ウインナー、とろけるチーズ、むしパンミックス、水、	◎ 牛乳 牛乳 ウインナー蒸しパン	532(474) 27.6(24.7) 15.3(15.3) 2.0(1.6)
20火	ご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／さば、食塩、／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	491(419) 25.9(21.2) 20.6(17.8) 3.9(3.1)

2026年



1 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
21 水	ロールパン コロッケ コールスロー コンソメスープ	牛乳、／ロールパン、／ポテトコロッケ、サラダ油、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、／たまねぎ、しめじ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、とり肉、だいこん、こまつな、かつおだし汁、米みそ、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 みそおじや	477(427) 14.4(14.3) 19.5(19.0) 3.3(2.6)
22 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とツナの和えもの みそ汁（里芋・あさつき）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、／さといも、あさつき、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／パイナップルジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 パインゼリー	571(516) 18.6(18.1) 27.4(25.7) 3.4(2.7)
23 金	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／みかん、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麴ラスク	546(484) 22.0(20.2) 27.2(24.8) 2.9(2.3)
24 土	発表会			
26 月	ご飯 マーボー豆腐 白菜のじゃこあえ かぶのスープ	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／かぶ、かぶの葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／食パン、コーン、マヨネーズ、ピザ用チーズ、パセリ粉、	◎ 牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	536(461) 22.8(20.6) 21.8(19.2) 4.9(3.8)
27 火	ピラフ 鶏の唐揚げ 和風ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、たまねぎ、にんじん、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／ウインナー、キャベツ、コンソメ、食塩、／牛乳、／米粉、重曹、片栗粉、木綿豆腐、砂糖、ココア、サラダ油、ホイップクリーム、	◎ 牛乳 牛乳 米粉ココアケーキ	563(499) 26.3(23.7) 26.3(24.0) 6.3(5.0)
28 水	ご飯 豚だいこん 小松菜のお浸し すまし汁（玉ねぎ・卵）	牛乳、／米、／ぶた肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、米みそ、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、サラダ油、／こまつな、もやし、油揚げ、しょうゆ、和風だし、／たまねぎ、卵、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、ビーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、	◎ 牛乳 麦茶 五目ビーフン	472(438) 15.1(15.4) 20.1(19.9) 3.6(2.9)
29 木	ご飯 かじきの照り焼き 里芋のそぼろ煮 みそ汁（水菜・えのき）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、／みずな、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 揚げぱん（シュガー）	494(442) 24.0(21.7) 14.9(14.9) 2.5(2.0)
30 金	食パン・ブルーベリージャム ミートローフ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／ほうれん草、しめじ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、塩こんぶ、ツナ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布とツナの炊き込みご飯	448(419) 22.1(21.0) 14.0(15.0) 6.3(5.1)
31 土	やきとり丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（チンゲンサイ・麴）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／チンゲンサイ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	580(523) 23.1(21.6) 15.0(15.8) 2.6(2.1)