2026年1月度 献立表

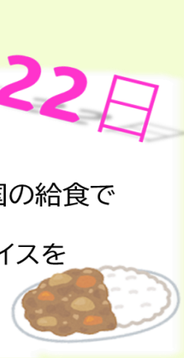
(寮生ー夕食)

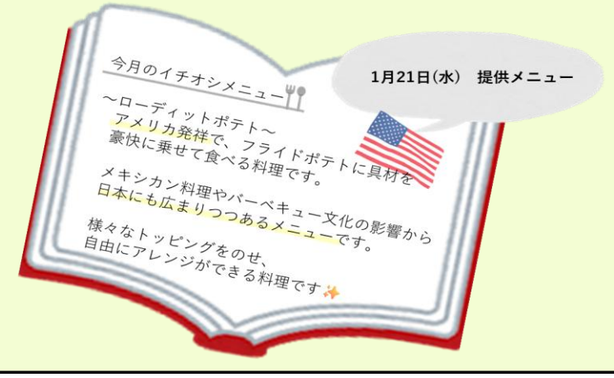
ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)

月	火	水	木	金
			1日	2日
5日	6日	7日	8日	9日
ごはん 煮込みハンバーグ えのきと小松菜の和え物 コンソメポテト 大根と玉ねぎの味噌汁	ゆかりごはん 長ネギと豚肉のごま炒め なすのはさみ揚げ 水菜とツナの和風サラダ しめじと小松菜の味噌汁	ごはん アジの蒲焼＆枝豆ペペロン チキンナゲット ソーセージとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのソテー 白玉ぜんざい	ちらし寿司 豚肉の甘辛炒め 練天れんこん お吸い物	焼き鳥丼 マカロニサラダ いんげんと豆腐の味噌汁 パンナコッタ(キャラメル)
ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 643 / 25.6 / 13.4 / 110.1 / 13.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 780 / 29 / 33.4 / 88.2 / 4.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 815 / 28.1 / 23.9 / 122.6 / 5.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 785 / 34 / 27.5 / 98.9 / 3.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 796 / 38.1 / 28.1 / 100.1 / 3.6
12日	13日	14日	15日	16日
	コンソメライス かぼちゃのクリームペンネ チキンガーリック えびとトマトのマリネ	ごはん チキンのごま西京焼き 白菜のツナポン和え インゲンとコーンのソテー だいこんとほうれん草の味噌汁	ほうとう(山梨県の郷土料理) 彩りチキンサラダ わらびもち	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 837 / 33.7 / 23 / 125.1 / 6.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 783 / 34.3 / 28.5 / 100.2 / 5.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 984 / 27.5 / 24.6 / 148.8 / 10.1	
19日	20日	21日	22日	23日
ひじきご飯 プルコギ 春雨サラダ こんにゃくとごぼうの味噌汁 チチヤスヨーグルトみかん	ごはん オイマヨチキン 胡瓜の酢物 肉団子の中華あんかけ 焼きなすとしめじの味噌汁	肉うどん ローディットポテト(ﾐｰﾄ&ﾁｰｽﾞ) ココア ババロア	冬野菜カレー メンチカツ コーンサラダ	天津飯 サラダバー ごぼうときざみ揚げの味噌汁 ごま団子
ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 864 / 31.4 / 31.1 / 109.9 / 5.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 847 / 38.8 / 35.8 / 91.9 / 4.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 706 / 31.1 / 31.1 / 74.4 / 10.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 816 / 23.1 / 29.9 / 119.9 / 9.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 866 / 31.2 / 35.5 / 105.1 / 5.3
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん 酢鶏 ほうれん草とちくわのおかか和え コールスローサラダ 具たくさん味噌汁	鮭そぼろ丼 スパゲティサラダ コーンコロッケ 具たくさん味噌汁 オレンジ1/4	ごはん 鶏肉と野菜のみぞれ煮 ニラ玉 こえびのサラダ 具たくさん味噌汁	わかめご飯 筑前煮 オクラとひじきのさっぱりサラダ パイン 具だくさん味噌汁	ごはん エビカツ＆焼売 カポナータ 玉子スープ
ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 880 / 36.3 / 32 / 108.2 / 5.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 735 / 26.3 / 24.5 / 96.5 / 2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 780 / 38.4 / 23.3 / 104.3 / 6.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 811 / 33.7 / 24.7 / 111.9 / 8.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食物繊維 642 / 20.2 / 15.3 / 108.7 / 4.5

カレーの日 1月22日

1982年に全国の学校給食で提供されたことを
記念し、制定されました。
これを機に、子供たちに人気のカレーライスを全国の給食で
提供しようという動きが高まりました。
季節に合わせ冬野菜をたっぷり使用したカレーライスを
提供予定です。





食材の仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。