令和8年1月

こんだてひょう

小山城北小学校給食共同調理場

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	そのたちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g) えんぶん(g)
8	木	おやま　わしょくのひ					
		ソースカツどん（ごはん）		こめ			682
		（ソースカツ）	ぶたにく	こむぎこ　パンこ　サラダあぶら さとう	りんご	ソース　しょうゆ	30.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18.7
		こんぶづけ	こんぶ		キャベツ　きゅうり	しお	2.3
		みそけんちんじる	だしにぼし　あぶらあげ　とうふ みそ	サラダあぶら　さといも こんにゃく	ごぼう　にんじん　だいこん	しょうゆ	
9	金	ツイストミルクパン	ぎゅうにゅう	コッペパン　さとう			546
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.5
		カレーうどん	とりにく　かまぼこ	サラダあぶら　うどん	にんじん　たまねぎ　ねぎ	カレーこ　しお　こしょう しょうゆ　カレールウ	15.5
		くきわかめサラダ	くきわかめサラダ		キャベツ　にんじん　コーン	あおじそドレッシング	2.6
13	火	ガパオライス（ごはん）		こめ			648
		（ぐ）	とりひきにく　だいずミート	サラダあぶら	にんにく　たまねぎ　にんじん ピーマン　あかピーマン　レモン	しょうゆ みりん バジル オイスターソース ナンプラー（ぎょしょう）　こしょう	28.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18.3
		はなやさいサラダ			ブロッコリー　カリフラワー	イタリアンドレッシング	2.8
		とうもろこしとたまごのスープ	たまご	サラダあぶら　でんぷん	しょうが　ねぎ　コーン ほうれんそう	コンソメ　しょうゆ　しお	
14	水	しょうがつこんだて					
		なめし	かつおぶし	こめ　ごま　さとう	ひろしまな　きょうな　だいこんは	しお	726
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.8
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう　みずあめ		しょうゆ	19.9
		くろまめ	くろまめ	さとう　こくとう		しょうゆ　しお	2.5
		ぞうに	だしかつおぶし　とりにく　なると	じゅんまいひっつみ	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ		
15	木	にらそぼろどん（ふゆみずごはん）		こめ			622
		（ぐ）	ぶたひきにく　だいずミート	サラダあぶら　さとう	しょうが　たまねぎ　にら	さけ　しょうゆ　オイスターソース	24.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17.5
		じゃこいりこまつなのごまいため	じゃこ	ごまあぶら　ごま　さとう	もやし　こまつな	さけ　しょうゆ	2.5
		のっぺいじる	だしにぼし　あぶらあげ	さといも　こんにゃく	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	しょうゆ　しお	
16	金	くろパン		コッペパン　こくとう			657
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1
		やきそば	ぶたにく　あおのり	サラダあぶら　ちゅうかめん	にんじん　キャベツ	やきそばソース　こしょう	17.5
		ごもくスープ	いとかまぼこ　たまご　わかめ	はるさめ　でんぷん	たまねぎ　にんじん　たけのこ ほししいたけ	ちゅうかあじ　しお　こしょう	3.4
19	月	きゅうしょくしゅうかん（にほんのあじめぐり・にいがたけん）					
		ゆうきまいごはん		こめ			625
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.1
		しゃけのてりやき	しゃけ	さとう		しょうゆ　みりん	14.3
		きりぼしだいこんのはりはりづけ		さとう	きりぼしだいこん　にんじん きゅうり　みずな	しょうゆ　りんごす　みりん	2.1
		スキーじる	ぶたにく　だしにぼし　とうふ みそ	サラダあぶら　つきこんにゃく さつまいも	ごぼう　にんじん　だいこん ほししいたけ　ねぎ		
20	火	きゅうしょくしゅうかん（にほんのあじめぐり・やまぐちけん）					
		ゆうきまいごはん		こめ			709
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.0
		チキンチキンごぼう	とりにく	こめこ　サラダあぶら　さとう ごま	しょうが　ごぼう　えだまめ	しょうゆ	1.0
		おおひら	あぶらあげ　こおりどうふ だしかつおぶし	サラダあぶら　さといも こんにゃく　さとう	にんじん　れんこん　だいこん ほししいたけ　いんげん	さけ　しょうゆ　みりん　しお	2.1
		いよかんゼリー		さとう	いよかん		

令和8年1月

こんだてひょう

小山城北小学校給食共同調理場

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	そのたちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g) えんぶん(g)
21	水	きゅうしょくしゅうかん（にほんのあじめぐり・えひめけん）					
		ゆうきまいごはん		こめ			766
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.1
		きだいのフライ	きだい　だいずこ	サラダあぶら　パンこ　こむぎこ		ソース　しお	21.4
		ひじきのいために	ひじき　さつまあげ	サラダあぶら　さとう	にんじん	しょうゆ	2.9
		いもたき	だしにぼし　とりにく　あぶらあげ	さといも　こんにゃく　さとう	ごぼう　にんじん　ねぎ ほししいたけ	さけ　しょうゆ　しお　みりん	
		みかんゼリー		さとう	みかん		
22	木	きゅうしょくしゅうかん（にほんのあじめぐり・ながさきけん）					
		チーズこめパン	サラダチーズ	こめパン			574
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.9
		ちゃんぽんめん	ぶたにく　なると　いか	サラダあぶら　ちゃんぽんめん	にんじん　たけのこ　キャベツ キクラゲ　コーン　ねぎ	ちゃんぽんスープのもと こしょう	20
		にらまんじゅう	ぶたにく　だいずこ	ごまあぶら　こむぎこ こんにゃくこ　さとう	にら　キャベツ　ねぎ　にんにく しょうが	しょうゆ　しお　こしょう	3.9
		ナムル		さとう　ごまあぶら	こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ　す	
23	金	きゅうしょくしゅうかん（にほんのあじめぐり・かながわけん）					
		ゆうきまいむぎごはん		こめ　むぎ			694
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9
		かいぐんカレー	とりにく	サラダあぶら　じゃがいも	にんにく　たまねぎ　にんじん	あかワイン　カレーこ　カレールウ ケチャップ　ソース　こしょう	18.9
		じゃことキャベツのサラダ	じゃこ	ごまあぶら	こまつな　きりぼしだいこん キャベツ　にんじん	わふうドレッシング	2.0
		しょうなんゴールドゼリー		さとう　みずあめ　でんぷん	しょうなんゴールド　オレンジ		
26	月	ゆうきまいごはん		こめ			718
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.9
		ハンバーグトマトソースがけ	ぶたにく　とりにく　だいずこ	サラダあぶら　さとう　でんぷん	トマト　にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	ケチャップ　ソース　しょうゆ　しお	20.0
		こふきいも	あおのり	じゃがいも		しお　こしょう	2
		しろいんげんのクリームスープ	ベーコン　しろいんげんまめ	サラダあぶら	たまねぎ　にんじん　パセリ	シチュールウ　しお　こしょう	
27	火	ゆうきまいごはん		こめ			704
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.0
		おやましさんなっとう	なっとう			たれ　からし	18.6
		にくじゃが	ぶたにく	サラダあぶら　じゃがいも しらたき　さとう	にんじん　たまねぎ　グリンピース	しょうゆ　さけ	2.6
		かきたまじる	だしかつおぶし　たまご	でんぷん	にんじん　しいたけ　ほうれんそう	しょうゆ　さけ　しお	
28	水	ゆうきまいむぎごはん		こめ　むぎ			699
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.6
		マーボーどうふ	ぶたひきにく　とうふ　あかみそ	サラダあぶら　さとう　でんぷん	しょうが　にんにく　グリンピース たまねぎ　にんじん　エリンギ　ねぎ	トウバンジャン　しょうゆ	20.7
		しゅうまい	ぶたにく	パンこ　こむぎこ　でんぷん　さとう	たまねぎ　しょうが	しお	2.1
		バンサンスー		はるさめ　さとう　ごまあぶら	にんじん　きゅうり　もやし	す　しょうゆ	
29	木	ゆうきまいごはん		こめ			642
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2
		とりにくのレモンに	とりにく	でんぷん　サラダあぶら　さとう	レモン	しお　さけ　しょうゆ	19.1
		のりあえ	もみのり		こまつな　もやし	しょうゆ　みりん	2.1
		こんさいのごまじる	だしにぼし　みそ	サラダあぶら　ねりごま　すりごま さといも	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	みりん	
30	金	ココアあげパン		コッペパン　サラダあぶら		ココア	714
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.7
		かいそうサラダ	わかめ　くきわかめ　こんぶ ふのり　とさかのり		キャベツ　にんじん　コーン	わふうドレッシング	28.2
		ミネストローネ	ウィンナー　しろいんげんまめ	オリーブオイル　じゃがいも マカロニ　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん セロリ	ケチャップ　トマトピューレ　しお スープストック　こしょう　パセリハーブ	2.5
		けんさんヨーグルト	ヨーグルト				

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。
★食材の変動等により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
★学校給食のパンは、脱脂粉乳を使用しています。　★カレールウ、シチュールウ、マヨネーズ、ハム、ベーコンは、卵・乳・小麦不使用です。
★給食では、そば、生卵、生魚、生魚卵、生山芋、生肉、ピーナッツ、くるみ、カシューナッツ、キウイ、あわび、マカダミアナッツは提供しません。