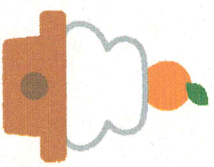


1月 献立表



2026年 西暦西中

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 (kcal)
22木	麦ご飯			精白米・大麦		767
	鯖のゆず味噌焼き		さわら・白みそ	さとう	しょうががゆ(果敢・生)	
	揚げじゃがいもの きんぴら炒め		豚こま	油つきごんにゃくさとう・白こま・ 油(揚げ油)・じゃがいも	にんじん・ごぼう	
23金	すいとん汁		鶏こま・油揚げ	白玉粉・小麦粉	だいこん・にんじん・はくさい・ごまづな	735
	☆ジャージャー麺		豚ひき肉・赤みそ	豚し中華めん・ごま油・サラダ油(米)・さとう・ う・でん粉・白こま	しょうが・にんにく・玉葱・にんじん・たけのこ・ 干し椎茸・ねぎ	
	☆ナムル		あずき(こし)	白玉粉・さとう・ごま油・白ごま・油(揚げ 油)	きゅうり・ごまづな・にんじん・しょうが・にんにく	
26月	☆中華ごま団子			精白米・大麦		692
	麦ご飯			油	ねぎ	
	わかめのジュージュー		生ワカメ・かつお節 おかゆ	油	干し椎茸・にんじん・ねぎ	
27火	ツナとひじきの卵焼き		まぐろ缶詰・油・薄切り・かつお・ひじき・木綿豆腐 ★だまこ	サラダ油・さとう	にんじん・きゅうり・はくさい	729
	白菜の甘酢和え		豚こま・豚はら(脂身付)・油揚げ・白みそ・赤み そ・木綿豆腐	さとう	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ごまづな・ はなしらめし	
	☆豚汁			サラダ油・瓶ごんにゃく・黒じゅうがゆ・も ろ・小麦粉	ごまづな	
28水	小松菜ピスキュイトースト		★だまこ	食パン・豆乳・バター・無塩(乳脂)・さとう・ 小麦粉	にんにく・セロリ・にんじん・玉葱・トマト缶詰・ ごまづな	729
	☆トマトシチュー		豚こま・しんすまめ	サラダ油・じゃがいも・さとう・小麦粉	きゅうり・キャベツ・にんじん	
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ・まぐろ缶詰・油・薄切り・かつお	白ごま・さとう・サラダ油	いぶみかん	
29木	果物(いぶかん)					792
	麦ご飯			精白米・大麦		
	鯖の塩麴カシー焼き		サバ			
30金	ごま酢和え		白みそ・赤みそ・油揚げ・木綿豆腐 ★だまこ	白ごま・白すりごま・さとう	もやし・にんじん・ごまづな・キャベツ	792
	卵とかぶのみそ汁				玉葱・かぶ・ごまづな・はなしらめし	
	生揚げと小松菜の オイスター炒め丼		豚こま・生揚げ	精白米・大麦・油・三温糖・でん粉・ごま油	しょうが・にんにく・にんじん・玉葱・キャベツ・ ごまづな	
31金	根菜チップス*ごぼう			さつまいも・油(揚げ油)	れんこん・ごぼう	803
	アロエ入りフルーツ ヨーグルト		★ヨーグルト(無糖)		パイナップル・りんご・缶アロエ★黄桃缶	
	タコライス		豚ひき肉・大豆 ★アロセスチーズ	精白米・大麦・サラダ油	にんにく・しょうが・玉葱・にんじん・トマト缶詰・ キャベツ	
31金	☆ABCスーパ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆卵) 短冊	精白米・小麦・サラダ油	玉葱・にんじん・キャベツ・ホールポ ン	803
	☆サターアンダギー		★だまこ	小麦粉・さとう・サラダ油・油(揚げ油)		

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の都合等により変更になることもあります。ご了承ください。