



もいつけひょう

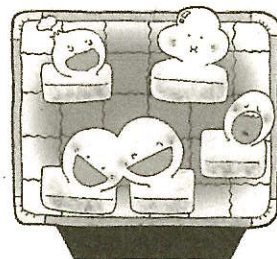
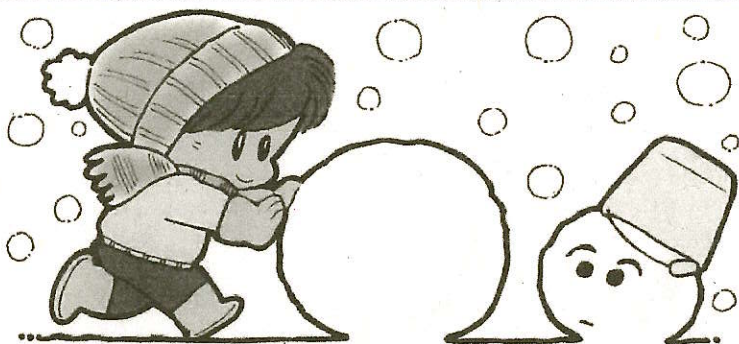
月

火

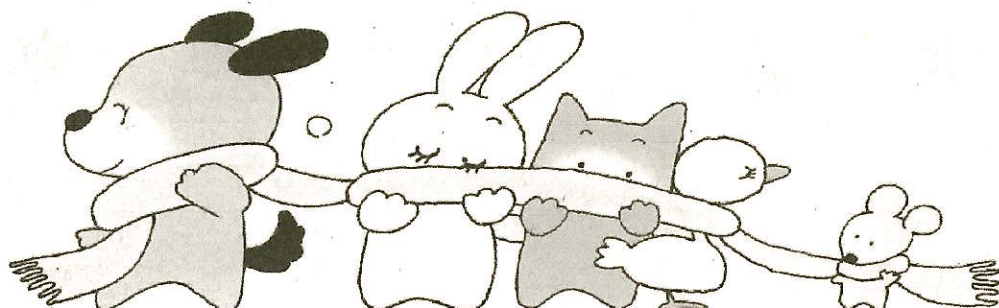
水

木

金



	13 ぎゅうにゅう さばのみそやき かりきんぱら ごはん どろいん	14 ぎゅうにゅう 白いんサタ ぶくぶくやき チキカレー	15 ぎゅうにゅう あんじん どろいん かたやきとほ こがたくろん	16 ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ いけめごはん 白いん うまに
19 はっこうにゅう ニくはるめスープ ピピヤ	20 ぎゅうにゅう あげギョウザ いけめサタ にんじん こくとうむいん	21 ぎゅうにゅう ぶきくのヒヨウやき かきめし のっやいじ	22 ぎゅうにゅう りんご コンキヤダー ローレパン はるめ サタ	23 ぎゅうにゅう いけと白いんサタ ちくわサタ ごはん ワンタンスープ
26 ぎゅうにゅう ベーコンとやさいのスープ タンフリーキン ジャボラヤ	27 ぎゅうにゅう オレンジ シーザーサタ とんかつ 白いん はるめ サタ	28 はっこうにゅう いけと白いん いとあえ ごはん にくじが	29 ぎゅうにゅう ユースロー サタ ミートソース ソフトめん	30 ぎゅうにゅう あげじやいものどほうに ごはん はるめ サタ



2026年（令和8年） 1月学校給食標準予定献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価				
		からだをつくるしょくひん（赤）	ねつやちからになるしょくひん（黄）	からだの調子を整えるしょくひん（緑）	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)	
13 (火)	ごはん さばのみそやき かわりきんぴら おぞうに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さば みそ、ぶたにく けずりぶし、なると、とりにく	こめ、あぶら、さとう しらたまだんご、ごま	しょうが、ながねぎ、ごぼう こんにやく、にんじん ピーマン、はくさい、こまつな	652	24.4	25.2	3.1
14 (水)	チキンカレー ふくじんづけ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	こめ、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ だいこん、きゅうり、とうもろこし	699	23.0	28.0	2.6
15 (木)	こがたくるパン かたやきそば あんにんどうふ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると あんにんかんでん	くるパン、ちゅうかめん あぶら、さとう でんぶん	たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、チンゲンサイ みかん缶、もも缶、パイナップル りんご、レモン	681	23.1	22.8	2.1
16 (金)	わかめごはん ちくわのいそべあげ だいずいりうまに	ぎゅうにゅう	わかめ、ぎゅうにゅう、ちくわ のり、たまご、だいず なまあげ、ぶたにく けずりぶし	こめ、こむぎこ あぶら、さとう じゃがいも	にんじん、たまねぎ こまつな、しらたき	674	27.0	22.2	3.2
19 (月)	ビビンバ ごもくはるさめスープ	はっこうにゅう	ぶたにく、たまご はっこうにゅう、わかめ	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら はるさめ	にんにく、しょうが、ながねぎ、もやし こまつな、にんじん チンゲンサイ、たけのこ	646	28.6	19.2	2.8
20 (火)	にこみうどん あげぎょうざ わかめサラダ こくとうむしパン	ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ けずりぶし、わかめ ぎゅうにゅう、ぎょうざ ちゅうりぎゅうにゅう	うどん、あぶら ホットケーキミックス、さとう	にんじん、たまねぎ、ながねぎ こまつな、キャベツ きゅうり	642	23.7	27.4	2.9
21 (水)	かしわめし ぶたにくのピリからやき のっぺいじ	ぎゅうにゅう	とりにく、けずりぶし ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、ちくわ	こめ、さとう、ごま でんぶん、あぶら じゃがいも、さといも	にんじん、ごぼう、グリーンピース しょうが、だいこん、ながねぎ こまつな、こんにやく	629	28.8	26.2	3.1
22 (木)	ロールパン コーンチャウダー はるさめサラダ りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム	ロールパン、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ はるさめ、さとう ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム とうもろこし、キャベツ きゅうり、りんご	627	21.1	29.8	3
23 (金)	ごはん いかのだいずのチリソース ちゅうかサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、だいず いか、ぶたにく	こめ、あぶら、でんぶん さとう、ごま ごまあぶら、ワントンかわ	しょうが、にんにく ながねぎ、もやし きゅうり、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ	649	26.1	22.6	3.3
26 (月)	ジャンバラヤ タンドリーチキン ベーコンとやさしいのスープに	ぎゅうにゅう	ぶたにく、ウインナー ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト、ベーコン	こめ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、セロリー ピーマン、とうもろこし ホールトマト、にんにく、しょうが キャベツ	614	28.9	25.6	2.6
27 (火)	しょうパン とんかつ シーザーサラダ しろいんげんまめのポタージュスープ オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム	しょうパン、こむぎこ、パンこ いんげんまめペースト、あぶら じゃがいも、バター、コーンスターチ さとう、シーザードレッシング	キャベツ、きゅうり にんじん、パセリ たまねぎ、オレンジ	649	27.6	29.7	1.6
28 (水)	ごはん しろみぎかなのごまだれかけ にくじゃが いそあえ	はっこうにゅう	はっこうにゅう メルルーサ、みそ ぶたにく、けずりぶし、のり	こめ、こむぎこ、でんぶん、あぶら さとう、ごま、じゃがいも ごまあぶら	にんじん、たまねぎ こんにやく、グリーンピース ほうれんそう、もやし	635	28.5	10.9	1.9
29 (木)	ソフトめん ミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら こむぎこ、バター さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、トマトピューレ ホールトマト、キャベツ きゅうり、とうもろこし	683	26.1	26.0	2.7
30 (金)	ごはん はっぼうさい あげじゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか うずらたまご	こめ、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん たまねぎ、たけのこ チンゲンサイ	638	28.2	21.1	2.1

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

ことしもよろしくおねがいします

てあらい・うがいもわすれずにね

