

令和8年1月分

日 曜		献立名		赤の仲間 血や肉や骨になるもの		緑の仲間 からだの骨を丈夫なもの		黄の仲間 エネルギーになるもの		小学校			中学校		
		主食・おかず・牛乳								カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
8	木	牛乳	コッパパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう				パン ブルーベリージャム		626	23.6	20.3	766	28.0	23.4
		牛乳	マカロニのカレー煮	とりにく スkimミルク		たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ にんにく りんご		マカロニ あがら カレールウ							
		牛乳	コーンサラダ			きゃべつ コーン きゅうり		ドレッシング							
9	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		671	21.0	15.7	756	23.3	16.3
		牛乳	イワシのかぼすレモン煮	イワシのかぼすれもんこ											
		牛乳	土佐和え	かつおぶし		はくさい もやし にんじん		さとう							
		牛乳	白みそ雑煮	とりにく かまぼこ しろみそ		だいこん にんじん ほうれんそう ほししいたけ		もち							
13	火	牛乳	黒糖パン	ぎゅうにゅう				パン こくとう		610	27.2	19.6	758	32.6	22.6
		牛乳	鶏肉のマーマレード焼き	とりにく		しょうが にんにく		マーマレード							
		牛乳	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー きゃべつ にんじん		たまねぎドレッシング							
		牛乳	ウイナースープ	ウイナー		にんじん たまねぎ こまつな		さつまいも							
14	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		619	25.0	18.5	741	30.9	22.7
		牛乳	さばのみそ煮	さば みそ		しょうが		さとう							
		牛乳	昆布和え	しおこんぶ		はくさい もやし にんじん		さとう							
		牛乳	豆腐のすまし汁	あがらあげ とうふ ワカメ		たまねぎ しいたけ にんじん									
15	木	牛乳	コッパパン チョコペースト	ぎゅうにゅう				パン チョコペースト		606	21.2	15.8	734	25.2	18.2
		牛乳	焼きビーフン	ぶたにく いか		にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ		ビーフン あがら ごまあがら							
		牛乳	もやしのナムル			こまつな もやし にんじん		こま さとう ごまあがら							
16	金	牛乳	セルフおにぎり	ぎゅうにゅう のり				こめ おしむぎ		628	26.8	17.4	722	30.5	19.5
		牛乳	高野豆腐の煮物	こうや豆腐と にんにく ちくわ さつまあげ		たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ		さとう							
		牛乳	すだち酢和え			きゃべつ きゅうり にんじん すだち		さとう ごま							
19	月	牛乳	ハヤシライス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく		にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース		こめ おしむぎ じゃがいも あがら		654	19.8	15.4	758	22.2	16.9
		牛乳	フルーツポンチ	ぶたにく		みかん バイン おうとう									
20	火	牛乳	ミルクパン	ぎゅうにゅう スkimミルク				パン		604	31.5	19.9	739	37.5	22.8
		牛乳	サワラのどげ焼き	サワラ チーズ		たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ									
		牛乳	押し麦入りスープ	とりにく		たまねぎ にんじん こまつな		あがら おしむぎ							
21	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おしむぎ		608	21.1	14.1	701	24.3	15.3
		牛乳	じゃがいものうま煮	ぶたにく さつまあげ		たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ いんげん		じゃがいも あがら さとう							
		牛乳	ごま和え	かまぼこ		ほうれんそう キャベツ		ごま さとう							
22	木	牛乳	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう				パン あがら さとう		649	22.4	21.5	753	25.9	24.1
		牛乳	肉団子のトマト煮	にくだんご		たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ヤングコーン しめじ トマト		マカロニ さとう かたくりこ							
		牛乳	大根サラダ			だいこん ブロッコリー コーン		ごまドレッシング							
23	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		614	24.4	16.9	710	27.9	18.9
		牛乳	豆腐の中華風煮	とうふ ぶたにく イカ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ		あがら さとう かたくりこ ごまあがら							
		牛乳	切り干し大根の華風和え	ツナ		きりほしだいこん にんじん ほうれんそう		ごまあがら さとう ごま							
26	月	牛乳	徳島ビビンバ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう みそ たまご		しいたけ れんこん しょうが にんにく にんじん もやし わらび ふき たけのこ いたどり ほうれんそう		こめ おしむぎ さとう ごまあがら		644	25.1	20.2	742	29.2	22.6
		牛乳	わかめスープ	とうふ ワカメ		ちんげんさい たまねぎ にんじん えのきたけ									
27	火	牛乳	鹿肉メンチバーガー	ぎゅうにゅう しかにくメンチカツ				パン あがら		638	29.1	20.6	762	33.4	23.4
		牛乳	洋風煮	とりにく		きゃべつ にんじん たまねぎ えだまめ しめじ		じゃがいも							
28	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		664	26.1	19.4	768	29.9	22.0
		牛乳	ゆずみそおでん	とりにく がんも さつまあげ みそ		こんにゃく にんじん だいこん ゆず		さといも さとう							
		牛乳	おひたし			はくさい ほうれんそう にんじん		さとう							
29	木	牛乳	チーズパン りんごゼリー	ぎゅうにゅう チーズ				パン りんごゼリー		586	21.0	19.0	662	24.9	21.7
		牛乳	ほうれん草オムレツ ボイルキャベツ	ほうれんそうオムレツ		きゃべつ									
		牛乳	おじゃがもちスープ	とりにく		たまねぎ こまつな にんじん しめじ		おじゃがもちボール							
30	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		586	19.9	13.3	663	21.2	14.2
		牛乳	ハモのフライ たくあん和え	ハモのフライ		たくあん はくさい にんじん		あがら さとう							
		牛乳	ふしめし汁	ちくわ		えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん		ふしめし							

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。

～無償提供食材のお礼～

12月『那賀町農業後継者クラブ アグリステーションNAKA 様』『徳島県ふるさと水と土指導員 藤本雪絵 様』より、**さつまいも**を無償で提供いただきました。12月16日のかぶのスープにして、おいしくいただきました。ありがとうございました。

