



# 1月 こんだてよていひょう

2026.1

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
9 日 (金)	わかめごはん	こめ みすあめ			わかめ			エネルギー 632 kcal
	チンゲンサイのスープ			とうふ		チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質 25.1 g	
	ぶたにくとだいすのあげに	じゃがいもでんぶん じゃがいも さとう こんにゃく	あげあぶら あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん しいたけ	脂質 22.1 g	
	しんしゅんデザート	さとう みすあめ	あぶら	とうにゅう		だいだいかじゅう	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
13 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 541 kcal
	みそワンタンスープ	こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく ぎょにく みそ		にんじん にら もやし ねぎ	たんぱく質 26.1 g	
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 14.0 g
	アスパラなのおひたし				アスパラな にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
14 日 (水)	こくとうパン	こむぎこ さとう くろさとう	ショートニング		だっしるんにゅう			エネルギー 679 kcal
	クリームスープ	じゃがいも こむぎこ	バター(乳)	ハム	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	たんぱく質 30.2 g
	トマトオムレツ	さとう でんぶん	あぶら	たまご ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	脂質 26.8 g
	ピーンズサラダ	さとう	あぶら	だいす ツナ あかいんげんまめ			きゅうり キャベツ コーン	食塩相当量 3.1 g
	ミルメーク(ココア)	さとう						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
15 日 (木)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 658 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こむぎこ さとう こめこ	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ かじゅう(マヨ- ババヤ・バッファル)	たんぱく質 22.1 g
	ヨーグルトあえ	さとう みすあめ		くろだいす	ヨーグルト		みかん パイナップル	脂質 18.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g
16 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 586 kcal
	おやこに	じゃがいも こむぎこ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質 28.7 g
	ごまいりきんびらつつみやき	でんぶん さとう	ごま あぶら	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ ごぼう じょうが	脂質 17.1 g
	そくせきづけ				くさわかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 633 kcal
	さけのかすじる	こんにゃく さけかす		さけ なまあげ だいす みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 25.0 g
	さといもコロッケ	さといも こむぎこ さとう とうもろこしでんぶん	あげあぶら	とりにく			たまねぎ	脂質 22.8 g
	めいけなのおひたし					めいけな にんじん	もやし コーン	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 589 kcal
	キムチとんじる	じゃがいも さとう もちこ		とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん にら	だいこん ねぎ しめじ はくさい だいこん ににく じょうが	たんぱく質 26.2 g
	しろみさかなのたつたあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	たら				脂質 20.3 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	キャベツ きりほし大いこん	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 日 (水)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 626 kcal
	かきたまわふうじる	じゃがいもでんぶん		たまご あぶらあげ とりにく		にんじん こまつな	しめじ じょうが ねぎ	たんぱく質 25.8 g
	さつまいもサラダ	さつまいも さとう	ソイソイ マヨネーズ				たまねぎ きゅうり	脂質 16.3 g
	みかん						みかん	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

22 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 660 kcal
	はくさいとさといものみそしる	さといも		あぶらあげ みそ だいす			はくさい	たんぱく質 22.7 g
	さばのごまケチャップソースかけ	さとう じゃがいもでんぶん	ごま あげあぶら	さば				脂質 27.8 g
	たくあんあえ	さとう				にんじん	キャベツ もやし だいこん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23 日 (金)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 577 kcal
	だいこんとなまあげのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	だいこん しめじ	たんぱく質 24.7 g
	ツナそぼろどんのぐ	さとう こんにゃく じゃがいもでんぶん	あぶら	ツナ		にんじん	たまねぎ はくさい グリンピース	脂質 18.9 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
<b>★☆ 1月26日(月) ~ 30日(金)は給食週間です ☆★</b>								
<b>5・4・3年生が考えた献立 ~ 5年生が副菜、4年生が汁物、3年生が主菜を選んで決めました ~</b>								
26 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 585 kcal
	さつまいもじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ			ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 30.9 g
	さけのしおやき	こめこうじ		さけ				脂質 15.9 g
	きりざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん	だいこん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
<b>6年生オリジナル献立 ~ 6年1組 会田 吏俐子さんが考えた「授業に集中する健康生活こんだて」です ~</b>								
27 日 (火)	さつまいもごはん	こめ さつまいも						エネルギー 619 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのき たけのこ ねぎ	たんぱく質 24.6 g
	さばのごまあげ	じゃがいもでんぶん	ごま あげあぶら	さば			しょうが	脂質 25.7 g
	かぶきゅうりキャベツこんぶあさづけ				こんぶ		かぶ きゅうり キャベツ	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
<b>6年生オリジナル献立 ~ 6年2組 吉田 瑞生さんが考えた「もりもり食べれる洋風こんだて」です ~</b>								
28 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 663 kcal
	たっぷりやさいのコンソメスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン		にんじん	セロリ だいこん たまねぎ	たんぱく質 24.8 g
	にこみハンバーグ	でんぶん さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ にんにく しょうが	脂質 19.7 g
	ツナコーンサラダ		あぶら	ツナ		プロッコリー	コーン キャベツ	食塩相当量 2.5 g
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
<b>新潟の郷土料理のペペイ汁献立 ~ 新潟の郷土料理のペペイ汁と冬の新潟の定番鮭を使いました ~</b>								
29 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 561 kcal
	のっペいじる	さといも		とりにく ほたて		にんじん	しいたけ たけのこ	たんぱく質 24.0 g
	さけチーズフライ	こむぎこ	あげあぶら	さけ	チーズ			脂質 16.9 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら		くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
<b>セレクトデザート給食 ~ 3つのデザートの中から自分の食べたいデザートを選びました ~</b>								
30 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 515 kcal
	キムチスープ	さとう もちこ	ごまあぶら	あぶらあげ とうふ ぶたにく	こんぶ	にら にんじん	だいこん にんにく えのき ねぎ はくさい しょうが	たんぱく質 20.0 g
	あますにくだんご	こむぎこ こめこ さとう じゃがいもでんぶん こんにゃくこ	あぶら	ぶたにく だいす			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 16.5 g
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	もやし だいこん	食塩相当量 2.4 g
	★チョコクレープ	さとう みすあめ でんぶん こめこ	あぶら	とうにゅう だいすこ				
	★スイートポテト	さつまいも さとう じゃがいも こめこ	ショートニング	とうにゅう だいす				
	★いよかんゼリー	さとう					いよかんかじゅう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※ 諸事情により献立を変更することがあります。

