

# 1月の給食予定献立表 令和8年熊野町

日	曜	一小	二小	三小	四小	熊中	東中	献立名			力や体温になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	日	曜	一小	二小	三小	四小	熊中	東中	献立名			力や体温になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品
7	水	○	○	○	○	○	○	菜飯 肉じゃが お雑煮 牛乳	米 だんご じゃがいも	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 白菜 大根 にんじん いんげん	20	火	○	○	○	○	○	○	○	肉みそごぼう丼 カルちゃんサラダ 牛乳	米 砂糖 油	豚肉 チーズ 牛乳	ごぼう キャベツ ビーマン 小松菜 にんじん			
8	木	○	○	○	○	○	○	ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳	米 じゃがいも	牛肉 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	21	水	○	○	○	○	○	○	○	ご飯 ホイコーロー フルーツポンチ 牛乳 いりこ	米 砂糖	豚肉 いりこ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ビーマン にんじん			
9	金	○	○	○	○	○	○	ご飯 肉コロッケ 小松菜のお浸し 春雨スープ 牛乳	米 春雨 じゃがいも	牛肉 かまぼこ 牛乳	小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん	22	木	○	○	○	○	○	○	○	小型パン クリームスパゲティ 野菜サラダ 牛乳	小型パン スパゲティ	ベーコン 牛乳	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん			
12	月	x	x	x	x	x	x						23	金	○	○	○	○	○	○	○	★6年生が考えた献立★ 三色そばろ丼 豚汁 牛乳	米 砂糖 油	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	えだまめ 玉ねぎ 白菜 大根 ごぼう にんじん		
13	火	○	○	○	○	○	○	ご飯 ごま豆乳煮込み 梅としらすのピーフン 牛乳	米 だんご ごま ピーフン	豚肉 豆腐 しらす 豆乳 牛乳	白菜 にんじん 玉ねぎ 梅 えだまめ	26	月	○	○	○	○	○	○	○	ご飯 オムレツ 添え野菜 ワンタンスープ 牛乳	米 ワンタン 砂糖	卵 牛乳	キャベツ ブロッコリー チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ			
14	水	○	○	○	○	○	○	★6年生が考えた献立★ 炊き込みご飯 鶏のからあげ レモン和え 大根のみそ汁 牛乳	米 砂糖 油	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	たけのこ ごぼう 大根 キャベツ にんじん	27	火	○	○	○	○	○	○	○	ご飯 みそ煮込みおでん しそひじき和え 牛乳	米 里芋 砂糖	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ かまぼこ 牛乳	大根 にんじん こんにゃく キャベツ			
15	木	○	○	○	○	○	○	ご飯 まごわやさしいうま煮 白菜サラダ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆 さつま揚げ ハム 牛乳	にんじん ごぼう しいたけ 白菜 きゅうり こんにゃく	28	水	○	○	○	○	○	○	○	ご飯 八寸 はりはり漬け 牛乳	米 ごま 砂糖	ツナ 厚揚げ しらす	大根 ごぼう れんこん しいたけ にんじん			
16	金	○	○	○	○	○	○	ご飯 ポークピーンズ たまごスープ 牛乳	米 じゃがいも	豚肉 大豆 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ	29	木	○	○	○	○	○	○	○	★6年生が考えた献立★ ご飯 ビーマン入り卵とじんかつ おくらとさつまいものみそ汁 牛乳	米 油 さつまいも	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	玉ねぎ おくら にんじん ビーマン			
19	月	○	x	○	○	○	○	ご飯 白身フライ ふかしいも もずくスープ 牛乳	米 さつまいも	たら 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ	30	金	○	○	○	○	○	○	○	ご飯 クリームシチュー 小松菜のオイスター炒め 牛乳	米 マカロニ じゃがいも	鶏肉 牛乳	小松菜 玉ねぎ もやし にんじん			
小学 校	日	7	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	平均								
	熱量(㎉)	604	739	628	679	641	601	657	611	632	591	620	674	578	593	556	672	627	630								
	蛋白(g)	20.1	19.3	17.7	25.3	31.7	22.3	25.4	19.9	22.2	20.6	23.5	27.4	18.3	24.9	19.3	20.9	22.7	22.4								
	塩分(g)	2.1	3.6	2.8	2.2	2.1	1.4	2.3	1.5	2.6	1.1	3.7	2	2.2	1.9	1.8	2.7	2.7	2.3								
中 学 校	日	7	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	平均								
	熱量(㎉)	724	828	729	771	730	711	749	712	773	748	659	776	655	661	643	768	715	727								
	蛋白(g)	21.8	21.2	18.7	27.7	35.1	22.5	28.5	22.6	23.2	21.4	25.1	30.6	19.9	26.1	21.9	24	25.6	24.5								
	塩分(g)	2.1	3.6	2.7	2.2	2.1	1.4	2.3	1.8	2.6	1.1	3.8	2.1	2.2	1.9	1.8	3.1	2.7	2.3								

※ 1月の給食費の引き落としは2月2日(月)です。献立食材等は都合により変更することがあります。