

2026年



# こんだてひょう



小山中央小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	大豆入りひじきご飯  <b>八十八夜</b>	牛乳	<b>ちくわのお茶揚げ</b> むらくも汁 キャベツの酢味噌和え	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干ひじき 大豆(乾) 焼き竹輪 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご 白みそ	精白米 米油 三温糖 小麦粉 揚げ油 でんぷん 白すりごま	にんじん 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 えのきだけ こねぎ きゅうり キャベツ もやし	557 kcal 26.1 g 19.3 g 3.0 g
7 木	ご飯	牛乳	旨塩麻婆豆腐 野菜のコチュジャン和え カラマンダリン	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白いりごま	しょうが にんにく 玉葱 えのきだけ ねぎ だけのこ 干し椎茸 にら もやし にんじん こまつな カラマンダリン	559 kcal 24.3 g 18.7 g 2.3 g
8 金	ビーンズチーズドッグ	牛乳	マカロニスープ マセドアンサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆(乾) ピザチーズ 豚肉	コッパン 米油 三温糖 小麦粉 シェルマカロニ じゃがいも	玉葱 にんじん キャベツ セロリー こまつな きゅうり 枝豆 コーン	561 kcal 26.2 g 20.6 g 3.0 g
1 1月	グリーンピースご飯	牛乳	焼きししゃも 新じゃがのそぼろ煮 野菜のレモン和え	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 鶏ひき肉 厚けすり	精白米 米油 じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 でんぷん	グリーンピース(生) にんじん 玉葱 さやいんげん きゅうり キャベツ レモン果汁	547 kcal 24.0 g 13.5 g 2.5 g
1 2火	キムチチャーハン	牛乳	ビーフンスープ 豆かりんとう	牛乳 豚肉 大豆(乾)	精白米 米油 三温糖 ごま油 ビーフン さつまいも 揚げ油 でんぷん 黒ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら はくさい(キムチ漬け) もやし キャベツ 干し椎茸 玉葱	607 kcal 20.9 g 22.2 g 2.5 g
1 3水	ターメリックライス アスパラクリームソース	牛乳	大豆とわかめのサラダ カラマンダリン	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 乾燥カットわかめ 大豆(乾)	精白米 米油 米粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん しめじ アスパラガス だいこん もやし きゅうり カラマンダリン	547 kcal 22.0 g 16.0 g 1.9 g
1 4木	ご飯(手作りのりの佃煮) <b>日本味めぐり給食 鹿児島</b>	牛乳	鯖の照り焼き <b>さつま汁</b> キャベツのおかか和え	牛乳 さば 厚けすり 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり 焼きのり	精白米 三温糖 米油 さつまいも こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ こまつな	611 kcal 29.1 g 19.3 g 2.3 g
1 5金	五目ラーメン	牛乳	味噌ポテト 野菜のゆず和え ニューサマーオレンジ	牛乳 豚肉 白みそ	冷凍ラーメン 米油 ごま油 じゃがいも ホットケーキミックス 揚げ油 上白糖 三温糖	しょうが にんにく にんじん もやし にら キャベツ ねぎ だいこん きゅうり ゆず果汁 ニューサマーオレンジ	568 kcal 20.9 g 20.4 g 3.0 g
1 9火	ご飯 <b>食育の日</b>	牛乳	<b>かつおのごま味噌がらめ</b> 卵とわかめのスープ 野菜のわさび和え	牛乳 かつお 糸削り 赤みそ 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご 乾燥カットわかめ	精白米 でんぷん 揚げ油 じゃがいも 三温糖 白ごま	しょうが にんじん 玉葱 えのきだけ キャベツ だいこん きゅうり	634 kcal 28.1 g 20.3 g 2.5 g
2 0水	ココアパン	牛乳	魚のパン粉焼き ひよこ豆のトマトスープ 野菜のピクルス	牛乳 アブラガレイ 豚肉 ひよこまめ(乾)	ココアパン 上白糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉(乾燥) 米油 シェルマカロニ 三温糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん パセリ キャベツ トマト缶 だいこん きゅうり 黄パプリカ	509 kcal 24.7 g 16.7 g 2.8 g
2 1木	ねぎ塩豚丼	牛乳	莖わかめサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ 塩蔵くわわかめ 粉寒天	精白米 米油 でんぷん ごま油 三温糖 白いりごま 上白糖	にんにく ねぎ もやし 玉葱 にんじん にら だいこん キャベツ きゅうり みかん缶 オレンジジュース	591 kcal 23.0 g 18.1 g 2.5 g
2 2金	ビーンズキーマカレー	牛乳	コーンサラダ りんごのコンポート	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾)	精白米 米油 三温糖 米粉	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶 りんご コーン キャベツ きゅうり りんごのコンポート	618 kcal 22.0 g 16.9 g 2.5 g
2 5月	わかめご飯	牛乳	ツナ揚げ餃子 チンゲン菜と豆腐のスープ もやしのナムル	牛乳 炊き込みわかめ ツナ水煮 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 白ごま ごま油 でんぷん きょうざの皮 薄力粉 揚げ油 白すりごま	キャベツ にら 玉葱 しょうが にんじん えのきだけ コーン チンゲンサイ もやし きゅうり にんにく	574 kcal 21.9 g 19.3 g 2.5 g
2 6火	ジャンバラヤ <b>世界味めぐり給食 アメリカ</b>	牛乳	<b>ケイジャンチキン</b> クラムチャウダー ニューサマーオレンジ	牛乳 鶏肉 ウィンナー 鶏もも切り身 あさりむきみ 牛乳(調理用) 生クリーム	精白米 米油 三温糖 はちみつ じゃがいも 米粉	にんにく 玉葱 にんじん コーン 黄パプリカ 青ピーマン しょうが ニューサマーオレンジ	647 kcal 28.6 g 23.6 g 2.4 g
2 7水	菜めし	牛乳	お好み卵焼き 豆乳入り味噌汁 野菜のごま和え	牛乳 鶏ひき肉 あおのり しほり豆腐 たまご 糸けすり 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 豆乳	精白米 米油 三温糖 じゃがいも こんにゃく 白すりごま 白いりごま	ねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん こねぎ もやし こまつな	595 kcal 26.5 g 20.6 g 2.6 g
2 8木	山菜ご飯	牛乳	ニギスの唐揚げ 白菜と豆腐のすまし汁 青菜のお浸し	牛乳 鶏肉 油揚げ ニギス 厚けすり 絹ごし豆腐 糸けすり	精白米 米油 三温糖 でんぷん 揚げ油	にんじん だけのこ 山菜(水煮) しょうが はくさい えのきだけ こねぎ こまつな もやし	504 kcal 22.0 g 18.3 g 2.5 g
2 9金	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	コールスローサラダ 米粉入り抹茶ケーキ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 たまご 牛乳(調理用) 生クリーム	米油 三温糖 スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 上新粉 上白糖 甘納豆(あずき) 粉糖	にんにく にんじん 玉葱 しめじ コーン トマト缶 青ピーマン キャベツ きゅうり パセリ	676 kcal 23.7 g 24.0 g 2.4 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。