



1がっ こんだてよていひょう

栄養価		摂取基準	今月平均値
エネルギー	kcal	650	626
たんぱく質	g	26.6	26.1
塩分	g	2.0	2.3

令和8年1月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価 (平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
9	ひき肉とコーンのカレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン チャツネ アップルソース しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ(乳なし)	652	19.7	1.7
		ぎゅうにゅう					
金	フルーツポンチ		もも みかん パイン りんご	さとう			
13	ごはん 牛乳 鶏肉のカレーガーリック焼き スイートポテトサラダ キャベツのみそ汁	ぶたにく		こめ	626	21.4	1.9
		ぎゅうにゅう					
		とりにく	にんにく				
火		あつあげ	さつまいも にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	ノンエッグマヨネーズ			
14	キムタクごはん 牛乳 春巻き もやしのナムル 茎わかめのスープ	ぶたにく	キムチ(はくさい だいこん とうがらし にんじん ねぎ) たくあん	こめ ごまあぶら ごま	629	20.8	2.7
		ぎゅうにゅう					
		はるま	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	はるさめ さとう こむぎこ あぶら			
		はるま	りょくとうもやし きゅうり にんじん	ごま さとう ごまあぶら			
水		ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ くわかめ				
15	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 大海	ぶたにく		こめ	635	29.0	2.2
		ぎゅうにゅう					
		ぶりにく		さとう			
		ごはく	だいこん にんじん れんこん	さとう			
木		とりにく すまきとうふ	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ だいずもやし しらたき	さといも			
16	ソフト麺 きつねかけ汁 牛乳			ソフトめん	694	32.7	2.3
		とりにく	ごぼう にんじん ぶなしめじ ほししいたけ ねぎ こまつな				
		ぎゅうにゅう					
金	たけのこの信田煮 果物(ぼんかん)	とりにく うすあげ	たけのこ ぼんかん	てんぷん さとう			
19	マーボー丼(麦ごはん) 牛乳 多葉包子 パンサンスー	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ いら ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	603	25.7	2.3
		ぎゅうにゅう					
		ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ひじき しょうが	てんぷん パン粉(乳なし) さとう			
月			きゅうり りょくとうもやし にんじん	はるさめ ごま さとう			
20	ごはん 牛乳 カマスの塩焼き 茎わかめのきんぴら 油揚げのみそ汁	ぶたにく		こめ	604	30.2	2.5
		ぎゅうにゅう					
		カマス					
		ぶたにく さつまあげ	くわかめ にんじん しらたき	あぶら ごま さとう			
火		うすあげ	えのきたけ にんじん ねぎ	じゃがいも			
21	米粉パン 牛乳 ミートオムレツ しょうゆフレンチサラダ 冬野菜のシチュー			こめこパン(乳)	637	28.7	2.7
		ぎゅうにゅう					
		たまご ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん	パンこ(乳) あぶら さとう			
		とりにく とうにゅう	こまつな りょくとうもやし にんじん コーン	あぶら			
水			たまねぎ にんじん はくさい いんげんまめ カリフラワー	じゃがいも ホワイトルウ(乳なし)			

こしょうがっこんだて
小正月献立!
しんねん いち
新年をお祝い
しましょう!

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
22 木	ごはん			こめ	594	23.5	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ごま焼き肉	ぶたにく	にんにく たまねぎ ビーマン	さとう ごま あぶら			
	たくあん和え		キャベツ きゅうり にんじん たくあん	ごま			
	じゃがいものみそ汁	とうふ	わかめ わさび にんじん	じゃがいも			

給食週間
特別献立

きた まえ ぶね ち いき あじ
北前船でつながる地域の味
~寄港地のごちそう、いただきます~

☆ 給食週間1日目：北前船の起終地であり「天下の台所」、大阪府の味をいただきます！ ☆

23 金	大阪ばらずし	こうやどうふ たまご	ほししいたけ れんこん ごぼう にんじん さやえんどう	こめ さとう	626	24.5	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	たこ焼き	かつおぶしたこ	あおのり				
	肉すい	ぶたにく とうふ	にんじん えのきたけ はくさい わさび				

☆ 給食週間2日目：日本海、瀬戸内海、九州の各航路の結節点、山口県の味をいただきます ☆

26 月	ごはん			こめ	616	24.0	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	こめこ かたくりこ あぶら さとう			
	かんきつ和え	ハム	ゆずかじゅう はくさい にんじん こまつな	さとう			
	けんちょう汁	とうふ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも さとう ごまあぶら			

☆ 給食週間3日目：物資を河川で輸送、集積して日本海から他地域を結ぶ物流の拠点、福井県の味をいただきます！ ☆

27 火	ソースかつ丼	ぶたにく		こめ あぶら パン(乳なし) だいすこ	600	26.8	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	風味漬け		キャベツ きゅうり にんじん しょうが	ごま			
	打ち豆汁	うちまめ だいすペースト あつあげ	だいこん にんじん はくさい わさび				

☆ 給食週間4日目：日本遺産「荒波を越えた男たちの夢が紡いだ異空間~北前船寄港地・船主集落~」に追加認定された、新潟県村上市の味をいただきます！ ☆

28 水	ごはん			こめ	619	25.6	2.0
	アルビ牛乳	ぎゅうにゅう					
	岩船麩と牛肉のしぐれ煮	いわふねふ ぎゅうにく	ごぼう しらたき しょうが	さとう			
	岩船酢のり酢和え	ツナ	オータムボエム キャベツ りよくとうもやし にんじん のり	さとう			
	にたてもち汁	とりにく うすあげ	だいこん にんじん しいたけ わさび	まんまスティック			

☆ 給食週間5日目：北海道には4~5月頃到着、大阪を目指すのは8月頃、北海道の味をいただきます！ ☆

29 木	ごはん			こめ	608	30.1	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかの照り焼き	いか		さとう			
	松前和え		だいこん きゅうり にんじん しおこんぶ	ごま			
30 金	石狩鍋	ぎゅうにゅう さけ だいすペースト とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ わさび	とうにゅうバター じゃがいも	652	30.4	2.9
	かぼちゃプリン	とうにゅう	かぼちゃ	さとう			
30 金	米粉麺			こめこめん	652	30.4	2.9
	ごまみそタンタンスープ	ぶたにく だいすペースト	しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ わさび りよくとうもやし	あぶら ねりごま さとう かたくりこ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	こんにゃくサラダ		こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	さとう ごまあぶら ごま			

☆ 材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※食物アレルギー対応はマーカーを引いて表示してあります。