



2026年1月メニュー



日	曜日	献立名	食材	アレルギー	E : エネルギー P : パッケージ質 F : 脂質	アスリート	アスリートアレルギー
1月7日	水	とんこつ野菜ラーメン	ラーメン とんこつスープ 中華だし キャベツ 玉葱 人参 きくらげ もやし チンゲン菜 豚肉 塩 胡椒 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E : 600 P : 23.5 F : 16.7	種大盛十鶏唐揚げ	小麦 大豆
		点心(さくら焼壳・餃子)	玉葱たらえび豚脂砂糖植物性たん白卵白塩ポークブイヨン小麦粉大豆粉キャベツにら豆腐醤油植物油脂かきエキス香辛料でん粉	エビ 小麦 卵 大豆			
1月8日	木	キーマカレー	豚肉 玉葱 ミックスペジタルブル カレールウ(やまいも) クミン コリアンダー ターメリック 小麦粉 バター トマトケチャップ オリーブ油	小麦 乳 大豆	E : 981 P : 26.6 F : 30.4	大盛 +厚切りハムカツ(豚)	小麦 卵 乳 大豆
		シーザーサラダ	レタス ブロッコリー 三色ピーマン 玉葱 紫キャベツ 粉チーズ シーザードレッシング(魚介類) 塩 胡椒	小麦 卵 乳 大豆			
		デザート	ヨーグルト	乳			
1月15日	木	白身魚のバジルソース&牛肉コロッケ	すけそしたら 植物油 塩 にんにく 肉エキス バジル 赤パブリカ バセリ オレガノ 胡椒 香辛料 ジャガ芋 バン粉 小麦粉 玉葱 牛肉 砂糖 牛脂 粒状大豆たん白 バン粉 でん粉 麦類 香味油 キャベツ 紫キャベツ	小麦 乳 大豆	E : 870 P : 28.8 F : 20.9	大盛 +ささみカツ(鶏)	小麦 大豆
		魚介のイタリアンサラダ	えび いか あさり 玉葱 ブロッコリー 三色ピーマン カリフラワー イタリアンドレッシング 塩 胡椒	エビ 小麦 大豆			
		コンソメスープ	ミックスペジタルブル コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆			
1月16日	金	和風ハンバーグ	鶏肉 植物性たん白 玉葱 バン粉 でん粉 卵白 豚脂 奶油 糖類 卵殻粉 塩 ポークエキス 加工油脂 にんにく チキンブイヨン 乳満たん白 ゼラチン 大根 和風だし 醬油 酒 みりん もやし 人参 ほうれん草	小麦 乳 卵 大豆	E : 988 P : 30.1 F : 29.5	大盛 +ウインナー(牛 豚 鶏)	大豆
		タラモサラダ	明太子(魚卵) ジャガ芋 玉葱 枝豆 マヨネーズ 塩 胡椒	卵 大豆			
		味噌汁	卵 和風だし 麹味噌	卵 大豆			
1月19日	月	かに玉うどん	うどん 卵 かにかま(魚肉) 和風だし 醬油 酒 みりん 砂糖 白醤油 めんつゆ(魚介エキス) 片栗粉	カニ 小麦 卵 大豆	E : 847 P : 23.1 F : 9.0	種大盛+竹輪天(魚肉)	小麦 大豆
		メンマともやしのごま醤油和え	メンマ もやし 人参 きくらげ きぬさや ごま醤油ドレッシング ごま油	小麦 乳 大豆			
1月20日	火	ポークジンジャー丼	豚肉 玉葱 人参 いんげん 醬油 酒 みりん 砂糖 白醤油 めんつゆ(魚介エキス) にんにく しょうが 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E : 789 P : 23.5 F : 15.8	大盛 +ミートボールのトマト煮(鶏ごま)	小麦 卵 乳 大豆
		ハムとキャベツのコールスローサラダ	ハム キャベツ 紫キャベツ 玉葱 コーン フレンチドレッシング 塩 胡椒	卵 乳 大豆			
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 麹味噌	大豆			
1月21日	水	エビフライ&道産バターコロッケ	えび バン粉 小麦粉 塩 植物油 小麦たん白 貝カルシウム ジャガ芋 玉葱 砂糖 麦類 でん粉 バター キャベツ 素キャベツ	エビ 小麦 乳 大豆	E : 961 P : 20.5 F : 25.2	大盛 +チキンガーリックソース	小麦 大豆
		ピーフンとチンゲン菜のサラダ	ピーフン チンゲン菜 玉葱 三色ピーマン 中華ドレッシング(ごま) ごま油	小麦 大豆			
		中華スープ	大根 中華だし 塩 胡椒 醬油	小麦 大豆			
1月22日	木	ピーフストロガノフ	牛肉 玉葱 マッシュルーム 赤ワイン 小麦粉 デミグラスソース トマトケチャップ バター 生クリーム	小麦 乳 大豆	E : 858 P : 21.9 F : 22.4	大盛 +ロールキャベツクリーム煮(豚)	小麦 乳 大豆
		ひじきと根菜のごまねーず	ひじき ごぼう れんこん 人参 きゅうり こんにゃく 和風だし 醬油 砂糖 マヨネーズ ごま	小麦 卵 大豆			
		コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒	小麦 卵 乳 大豆			
1月27日	火	グリルチキンオーロラソース	鶏肉 小麦粉 塩 胡椒 マヨネーズ トマトケチャップ ウスターーソース(りんご) スパゲッティー 玉葱	小麦 卵 大豆	E : 1111 P : 37.0 F : 43.2	大盛 +フレーンオムレツ	卵 大豆
		リヨネーズボテト	ベーコン ジャガ芋 玉葱 にんにく バセリ オリーブ油	卵 乳 大豆			
		味噌汁	ほうれん草 和風だし 麹味噌	大豆			
1月28日	水	白身魚の生姜醤油焼&野菜豆腐バーグ	モーカ 醬油 糖類 砂糖 塩 酢 昆布エキス かつお節エキス しょうが 玉葱 人参 枝豆 長葱 植物性たん白 鶏肉 バン粉 小麦粉 豆腐 牛脂 酒 みりん もやし 三色ピーマン	小麦 大豆	E : 877 P : 33.4 F : 21.0	大盛+牛すき煮	小麦 大豆
		プロッコリーのツナマヨ和え	プロッコリー 人参 玉葱 ツナ マヨネーズ 塩 胡椒	卵 大豆			
		味噌汁	白菜 油揚げ 和風だし 麹味噌	大豆			
1月29日	木	ヒレカツ	豚肉 植物性たん白 卵白 塩 バン粉 小麦粉 ショートニング 植物油脂 キャベツ 紫キャベツ	小麦 卵 大豆	E : 897 P : 28.0 F : 23.7	大盛 +鶏チリ(ごま)	小麦 大豆
		中華サラダ	もやし 人参 きゅうり ハム 大根 中華ドレッシング(ごま) ごま	小麦 卵 乳 大豆			
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 麹味噌	大豆			
1月30日	金	スタミナ豚丼	豚肉 玉葱 たけのこ 人参 きくらげ にんにくの芽 中華だし 醬油 酒 オイスターーソース 砂糖 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E : 876 P : 23.8 F : 22.5	大盛 +バターコーン	乳
		春巻き	たけのこ 玉葱 人参 キャベツ 植物性たん白 植物油脂(ごま) 醬油 でん粉 はるさめ 小麦粉 ショートニング 鶏肉 砂糖 オイスターーソース 香辛料 ほたて貝エキス しいたけ 糖類 塩	小麦 大豆			
		中華スープ	卵 わかめ 中華だし 塩 胡椒 醬油	小麦 卵 大豆			

※加工食品については、製造工程において機械や器具などから

アレルゲンが混入(コンタミネーション)が起こる場合があります。コンタミネーションの記載はしておりません。

※材料などの都合によりメニューが変更になる場合がございます。その際はご了承ください。

※ご不明な点は給食員までお願いいたします。

アレルゲンを含む食品 特定原材料 8品目 エビ カニ 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ

特定原材料に準ずるもの 大豆

※その他特定原材料に準ずるものに関しては食材名を参考にして下さい。