



小千谷市学校給食センター

2026年 1月

こんげつ 今月のめあて 感謝して食べよう!



みんなのもとに給食がとどくまでに、たくさん的人がかわっています

●田んぼや畑、海や牧場で働く人



●食べ物を運ぶ人



●給食をつくる人

献立を考える栄養教諭
(学校栄養職員)の先生
や、給食をつくる調理員さん。

全国学校給食週間
1月24日～30日



よう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝える学校給食の役割についてあらためて考える1週間です。

※後日、「給食週間特別号 給食だより」が出ます。



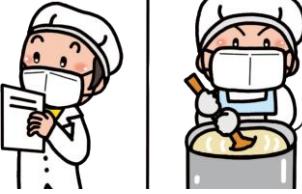
米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

●お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

●準備をする人



給食当番さん



日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりとされます。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。給食ができることにあらためて感謝しながら、将来にわたって心豊かな生活を送れる



月	火	水	木	金
<p>年越しそば</p> <p>ねんしそねんし 今年始めの行事食には、新年への願いがこめられています。</p> <p>1 あるもじなびと 2 おおきな 3 うれしい 4 うれしい</p>	<p>8</p> <p>五目きんぴら 鶏肉の梅みそ焼き</p> <p>ごはん ななくさじる七草汁</p> <p>652kcal/29.0g/2.1g 751kcal/32.3g/2.5g 776kcal/32.9g/2.5g</p>	<p>9</p> <p>いそ磯和え</p> <p>スパゲッティ高野豆腐の揚げ煮丼(ごはん)</p> <p>650kcal/24.6g/1.6g 781kcal/28.6g/1.9g 806kcal/29.2g/1.9g</p>		
<p>12 成人の日</p> <p>じゅうじんのひ</p> <p>1 しょうゆフレンチ 2 チーズ!? inハンバーグ</p> <p>ごはん ABCマカロニスープ</p> <p>643kcal/22.4g/1.9g 768kcal/26.1g/2.1g 793kcal/26.7g/2.1g</p>	<p>13</p> <p>ごま入りラーメンサラダ 鶏肉のレモンソースかけ</p> <p>ごはん 豆乳みそスープ</p> <p>725kcal/28.0g/2.0g 872kcal/33.2g/2.4g 897kcal/33.8g/2.4g</p>	<p>14</p> <p>ひじきのマリネ</p> <p>ツナピラフ ポークビーンズ</p> <p>640kcal/25.1g/2.2g 772kcal/29.4g/2.7g 797kcal/30.0g/2.7g</p>	<p>15</p> <p>大根の塩昆布和え ブリのみぞ漬けフライ</p> <p>ごはん すき焼き風汁</p> <p>663kcal/25.0g/1.7g 795kcal/29.5g/2.1g 820kcal/30.1g/2.1g</p>	<p>16</p> <p>22 「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>23 「給食週間メニュー【発酵】」</p> <p>24 「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>25 「給食週間メニュー【牛の角突き】」</p> <p>26 「給食週間メニュー【錦鯉】」</p> <p>27 「給食週間メニュー【お米】」</p> <p>28 「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>29 「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>30 「給食週間メニュー【花火】」</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p> <p>30 おかか和え 生揚げのピリ辛そぼろ炒め</p> <p>21 20 19</p> <p>20 ゆかりマヨ和え 生揚げとごぼうのしょうが煮</p> <p>21 切干大根とツナのサラダ</p> <p>22 ごま入りナンバンジーサラダ 見守り岩ハンバーグ</p> <p>23 にな煮菜 白身魚のしおこうじ塩麹トマトソースかけ</p> <p>24 ごはん 小千谷のぽかぽか汁</p> <p>25 ごはん アップルパン</p> <p>26 泳ぐ宝石ゼリー プロッコリーのツナサラダ</p> <p>27 乳入りにしきいこはく錦鯉紅白ライスの具</p> <p>28 乳入り四尺玉マフィン</p> <p>29 ポテトとツナのカレマヨ炒め</p>

7月の食品表



きゅう こんだて しょくざい へんこう
急な献立・食材の変更もあります。
りょうじょう
ご了承ください。

日	曜	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>からだのエネルギーになる食品	
		1群(肉、魚、卵、豆等)	2群(乳、海藻、小魚等)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜、果物、きのこ等)	5群(穀類、いも類、砂糖等)	6群(あぶら)
8	木	鶏肉、豆腐、油揚げ、さつま揚げ、みそ	牛乳	人参、いんげん、せり	大根、かぶ、こんにゃく、れんこん、梅	米、砂糖	ごま油
9	金	高野豆腐、鶏肉、ハム	牛乳、のり、かつお節	人参、小松菜	たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、しょうが、もやし、切干大根	米、かたくり粉、砂糖	油
13	火	ハンバーグ(乳卵不使用)、ハム、ベーコン、油揚げ	牛乳	人参、小松菜	もやし、白菜、大根、玉ねぎ、ねぎ	米、じゃがいも、マカロニ	油
14	水	鶏肉、ハム、ベーコン、豆腐、油揚げ、豆乳、みそ	牛乳	人参、小松菜	キャベツ、もやし、大根、ねぎ、しめじ、レモン	米、中華めん、かたくり粉、砂糖	油、ごま、ごま油、ラー油
15	木	ウインナー、ツナ、豚肉、大豆、ベーコン、生揚げ	牛乳、ひじき	人参、トマト	玉ねぎ、枝豆、にんにく、大根、きゅうり、とうもろこし、レモン、マッシュルーム	米、じゃがいも、砂糖	マーガリ (乳なし)、油、オリーブ油
16	金	ブリ、豚肉、焼き豆腐	牛乳、塩昆布	人参、小松菜	大根、キャベツ、きゅうり、白菜、ねぎ、えのき、こんにゃく	米、砂糖	ごま油
19	月	シーマイ、豚肉、豆腐、大豆、みそ、コチュジャン	牛乳、ちりめん、わかめ、のり	人参、ニラ	キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ	米、かたくり粉、砂糖	ごま油
20	火	生揚げ、ハム、豆腐、油揚げ、大豆、みそ	牛乳	人参、小松菜	キャベツ、もやし、とうもろこし、大根、ねぎ、なめこ、ごぼう、しょうが、こんにゃく	米、じゃがいも、砂糖	ソイエッグ マヨネーズ、油
21	水	豚肉、生揚げ、ツナ	牛乳	人参、小松菜、チングン菜	もやし、切干大根、白菜、大根、たけのこ、しょうが、えのき、こんにゃく	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
22	木	ハンバーグ(乳卵不使用)、ツナ、油揚げ、かぐら南蛮みそ	牛乳、ひじき、寒天	人参、チングン菜、赤ピーマン	切干大根、もやし、とうもろこし、えのき、白菜、玉ねぎ、大根、りんご	パン、春雨、かたくり粉、砂糖	ごま油、ごま
23	金	タラ、打ち豆、ちくわ、みそ、豚肉、油揚げ、かぐら南蛮みそ	牛乳	人参、小松菜	大根、キャベツ、えのき、こんにゃく、体菜、にんにく	米、かたくり粉、砂糖	油、オリーブ油
26	月	鶏肉、大豆、ツナ	牛乳、粉チーズ	人参、ブロッコリー、トマト	もやし、玉ねぎ、にんにく、しめじ、みかん	米、じゃがいも、砂糖、かき氷ソップ、いちごゼリー、豆乳デザート	油、ごま油、マーガリ (乳なし)
27	火	豚肉、油揚げ、春巻き、ツナ、生揚げ、みそ	牛乳	人参、小松菜、キヌサヤ	キャベツ、もやし、白菜、大根、ねぎ、たけのこ、しょうが、干ししいたけ	米、もち米、ビーフン、柿の種、砂糖	ソイエッグ マヨネーズ、油
28	水	豚肉、豆乳	牛乳	人参、小松菜	切干大根、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、にんにく、しょうが、干ししいたけ、玉ねぎ、もやし、キャベツ、とうもろこし、枝豆、りんご	米、麦、かたくり粉、ホットケーキミックス、砂糖、カラースプレー(乳入り)、麩	油、ごま油
29	木	豚肉、なると、油揚げ、ツナ	牛乳	人参、ニラ、グリンピース	玉ねぎ、もやし、ねぎ、とうもろこし、えのき、メンマ、にんにく、しょうが、きくらげ	中華めん、フライドポテト	ソイエッグ マヨネーズ、油
30	金	生揚げ、鶏肉、ちくわ、豚肉、油揚げ	牛乳、かつお節	人参、小松菜	キャベツ、もやし、大根、ねぎ、ごぼう、えのき、しょうが	米、すいとん、砂糖	ごま油