

# にこにこ給食



## 1月 エンジョイランチ

月

火

水

木

金

### あけましてあめでとうございます



5日

6日

7日

8日

9日



ごはん

むぎごはん

ふりかけごはん

あげパン

ごはん

おやさいカレー

しょうがいため

ぶたにくとごぼうのいりに

チリコンカン

いそべしろみフライ

12日

13日

14日

15日

16日



せいじんのひ

ふりかけごはん

おかかごはん

ごはん

あげパン

かぶのそぼうに

やさいのにくまき

とりのてりやき

クリームシチュー

19日

20日

21日

22日

23日



ごくまい

ふりかけごはん

あげパン

ふりかけごはん

ごはん

てりやきハンバーグ

カレーじゃが

ハヤシシチュー

ぶたにくときのこマヨいため

からあげ

26日

27日

28日

29日

30日



ごはん

あげパン

やきそば

のりごはん

おかかごはん

とんかつ

ポークチャップ

チキンカツ

やきさば

フルコギいため

# 2026年1月 エンジョイランチ 献立表

にこにこ給食  
㈱美和軒 にこにこ給食  
川崎市川崎区桜本1-20-18  
www.fl39.com



S

日付	曜日	主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
5	月	ごはん	お野菜のカレー ほうれん草のおひたし マカロニサラダ パイン	318	8.6	鶏肉 豚肉	ごめ 植物油脂 ジャガイモ マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 グリンピース パイン
6	火	麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	ごめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 ごまつな
7	水	ふりかけごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	362	14.4	豚肉 青海苔 すり身 海苔	ごめ 植物油脂 ごま	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん
8	木	揚げパン	チリコンカン 野菜コロッケ ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	411	15.8	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油脂 ジャガイモ マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー トマト バセリ 黄桃
9	金	ごはん	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	ごめ 植物油脂 ごま	キャベツ 人参 ごまつな りんご
13	火	ふりかけごはん	コーンフライ かぶそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	371	11.4	豚肉 鶏肉 削り節 海苔 青海苔	ごめ 植物油脂 ジャガイモ ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン かぶ 大根葉 りんご
14	水	おかかごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも わかめサラダ 黄桃	330	11.6	削り節 鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ	ごめ 植物油脂 ごま さつまいも	人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
15	木	ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ パイン	359	17.8	鶏肉	ごめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ パイン
16	金 S	揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油脂 ジャガイも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
19	月	五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根葉のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	ごめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう
20	火	ふりかけごはん	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ピーマンサラダ みかん	387	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉 海苔 青海苔	ごめ 植物油脂 ジャガイも ごま	いんげん 人参 みかん ピーマン コーン
21	水 S	揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油脂 ジャガイも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー
22	木	ふりかけごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	317	9.6	豚肉 豆腐 すり身 海苔 青海苔	ごめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
23	金	ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	ごめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
26	月	ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	ごめ 植物油脂 ジャガイも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
27	火 S	揚げパン	ポークチャップ さつまいもコロッケ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	380	17.9	豚肉 削り節	パン 植物油脂 ジャガイも さつまいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム バセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
28	水	焼きそば	チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 青海苔	中華麺 植物油脂	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 れんこん にら 白桃
29	木	海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	ごめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
30	金	おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	ごめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし にら ピーマン ひらたけ 人参 白桃

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合がありますので、ご了承ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時には注意願います。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

# 1月 エンジョイランチ アレルギー使用表示



日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 ※そば・落花生・くるみは 使用していません					牛 肉	鶏 肉	豚 肉	大 豆	魚 介 類	ご ま	その他	アレルギーメニュー (卵・乳対応)
			卵	乳	え び	か に	小 麦								
5	月	ごはん													
		お野菜カレー					○	○	○	○				りんご	
		ほうれん草のおひたし					○			○	○				
		マカロニサラダ					○			○					
		パイン													
6	火	麦ごはん													
		ハムステーキ						○	○	○					
		豚肉と野菜のしょうが炒め					○		○	○					
		人参煮					○			○	○				
		ほうれん草のごま和え					○			○		○			
		にしんの昆布巻き					○			○	○				
7	水	ふりかけごはん						○		○		○			
		さつま揚げ					○			○	○				
		豚肉とごぼうの炒り煮					○		○	○	○				
		大根の煮物					○			○	○				
		コーンサラダ								○					
		みかん													
8	木	揚げパン	○		○				○					→小豆パン	
		チリコンカン		○				○	○	○				りんご	
		野菜コロッケ			○				○					りんご	
		ブロッコリー													
		ツナサラダ								○	○				
		黄桃												もも	
9	金	ごはん													
		磯辺白身フライ						○		○	○				
		肉野菜炒め							○	○					
		豆乳がんも					○			○	○	○			
		小松菜のおひたし					○			○	○				
		りんご												りんご	
13	火	ふりかけごはん					○			○		○			
		コーンフライ					○			○					
		かぶそぼろ煮					○		○	○	○	○			
		人参のスープ煮						○							
		ブロッコリーのおかか和え					○			○		○			
		りんご												りんご	
14	水	おかかごはん					○			○		○			
		野菜の肉巻き					○		○		○				
		ひじきの煮物					○			○	○				
		ふかしいも													
		わかめサラダ					○			○	○	○			
		黄桃												もも	
15	木	ごはん													
		鶏肉の照り焼き						○		○		○			
		根菜煮						○		○		○			
		オクラ													
		春雨のごまサラダ						○			○	○			
		パイン													
16	金	揚げパン	○		○				○					→小豆パン	
		さつまいもコロッケ			○				○		○		○		
		クリームシチュー							○	○					
		ブロッコリー													
		白菜のおかか和え					○			○		○			
		みかん													
19	月	五穀米													
		照り焼きハンバーグ						○	○	○	○	○	○		
		お野菜のみそ炒め						○		○	○	○	○		
		ごぼうの煮物						○			○	○			
		大根葉のごま和え						○			○	○			
		昆布豆						○			○				

※ "特定原材料"と、"特定原材料に準ずるもの"のうち使用頻度の高いものを○印で示しています。

※ 下記の"特定原材料に準ずるもの"が含まれる場合、"その他"にアレルゲン名を示しています。

いくら・キウイフルーツ・バナナ・やまいも・カシューナツ・もも・さば・さけ・いか・りんご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・ゼラチン・アーモンド

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

