

にこにこ給食



1月 エンジョイランチ



月	火	水	木	金
あけましてお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	あげぼん	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	あげぼん
	かぶのそぼろに	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
ごこくまい	ふりかけごはん	あげぼん	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	ぶたにくときごまヨいため	からあげ
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん	あげぼん	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	やきそば	やきそば	フルコギいため

2026年1月 エンジョイランチ 献立表



スクリーンを後ろと見て下さい。→ 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 バイン	318	8.6	鶏肉 豚肉	こめ 植物油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 グリンピース バイン
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	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
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	こめ 植物油 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 じゃがいも 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 パセリ 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	こめ 植物油 ごま	キャベツ 人参 こまつな 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	こめ 植物油 じゃがいも 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	こめ 植物油 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 バイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン
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 じゃがいも 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	こめ 植物油 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	こめ 植物油 じゃがいも 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 じゃがいも	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	こめ 植物油 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	こめ 植物油 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	こめ 植物油 じゃがいも	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 じゃがいも 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 パセリ 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	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	こめ 植物油 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	こめ 植物油 ごま 春雨	玉ねぎ もやし にら ピーマン ひらたけ 人参 白桃

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

※ 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。

※ 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、喫食時にはご注意ください。

※ 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。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

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

産地のご案内
(主な物) 人参(熊本)、キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道 静岡)、じゃがいも(北海道)
小松菜・ほうれん草(熊本)、鶏肉(ブラジル)、豚肉・牛肉(オーストラリア)、魚類(欧州、ニュージーランド、チリ)、お米(国内産)

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													
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					○				○		○		
7	水	にしんの昆布巻き					○				○	○			
		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					○				○	○			
8	木	コーンサラダ									○				
		みかん													
		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	
9	金	ブロッコリー													
		ツナサラダ									○	○			
		黄桃												もも	
		ごはん													
		磯辺白身フライ					○				○	○			
10	土	肉野菜炒め							○	○					
		豆乳がんも					○				○	○	○		
		小松菜のおひたし					○				○	○			
		りんご												りんご	
11	日	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					○				○		○		
12	月	りんご												りんご	
		おかかごはん					○				○		○		
		野菜の肉巻き					○		○		○				
		ひじきの煮物					○				○	○			
13	火	ふかしいも													
		わかめサラダ					○				○	○	○		
		黄桃												もも	
14	水														
		ごはん													
		鶏肉の照り焼き					○		○		○				
		根菜煮					○		○		○	○			
		オクラ													
15	木	春雨のごまサラダ					○				○		○		
		パイ													
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					○				○		○		
17	土	みかん													
18	日														
		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					○				○	○			
19	月	大根葉のごま和え					○				○		○		
		昆布豆					○				○				

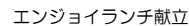
※ "特定原材料"と、"特定原材料に準ずるもの"のうち使用頻度の高いものを○印で示しています。

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

いくら・キウイフルーツ・バナナ・やまいも・カシューナッツ・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。



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								
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													
21	水	揚げパン		○			○				○				→小豆パン
		野菜コロッケ					○				○			りんご	
		ハヤシシチュー					○		○	○	○				
		ブロッコリー													
		ツナサラダ									○	○			
		黄桃												もも	
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													
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					○				○	○		さけ	
		りんご												りんご	
26	月	ごはん													
		とんかつ					○			○	○			りんご	
		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												もも	
27	火	揚げパン		○			○				○				→小豆パン
		ボークチャップ					○		○	○				りんご	
		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													
28	水	焼きそば					○			○	○			もも りんご	
		チキンカツ					○		○		○			りんご	
		ぎょうざ					○			○	○				
		れんこんの煮物					○				○	○			
		切干大根の煮物					○				○	○			
		白桃												もも	
29	木	海苔ごはん													
		焼きサバ					○				○	○		さば	
		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					○			○	○		○		
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												もも	