2027年　1月献立　　予定献立表

実施日		献立名	アレルギー一覧					主な材料とその働き							備考
								おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
日	曜		卵	乳	小麦	エビ・いか	魚卵	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他栄養素	
1/4	月	発芽玄米ごはん(やみつきわかめ)							わかめ			米　発芽玄米	ごま		お正月献立
		鶏肉の照り煮						鶏肉			生姜	三温糖　片栗粉		醤油	
		ちくわのから揚げ	○					ちくわ(卵C豚脂)			にんにく　生姜	米粉　片栗粉	サラダ油	醤油	
		ポパイマカロニ			○					ほうれん草	にんにく	マカロニ(小麦)	オリーブ油		
		紅白なます								人参	切干大根	三温糖		酢	
		みかん									みかん				
1/5	火	麦ごはん(パセリ)								パセリ		米　麦			セルフ カレーライス
		豚肉のから揚げ						豚肉			にんにく　生姜	米粉　片栗粉	サラダ油	醤油	
		☆ドライカレー			○			鶏挽肉　豚挽肉　大豆		トマト缶	玉ねぎ　にんにく 生姜	小麦粉		醤油　ケチャップ　ソース　カレー粉	
		かぼいもチーズ焼き		○					ピザチーズ(乳)	南瓜		じゃが芋			
		手作り福神漬け風								人参	切干大根　きゅうり	三温糖	ごま	酢　醤油	
		りんごorみかん									りんごorみかん				
1/6	水	きびごはん(おかか)						かつお節				米　きび	ごま	醤油	夏休み リクエスト献立
		☆カットハンバーグ						豚挽肉　鶏挽肉　豆腐			玉ねぎ　にんにく	片栗粉		ケチャップ　ソース	
		冬野菜のチキンポトフ						鶏肉			大根　白菜　しめじ			醤油	
		刻み昆布の炒め煮							刻み昆布	人参	干椎茸	白滝		醤油	
		青菜のおひたし								小松菜	キャベツ			醤油	
		☆ふわふわドーナツ		○	○				ヨーグルト(乳)　牛乳			小麦粉　三温糖	サラダ油	ベーキングパウダー	
1/7	木	発芽玄米ごはん(七草ゆかり)								大根葉　かぶの葉	ゆかり	米　発芽玄米	ごま		七草の日 献立
		BBQポーク						豚肉		トマト缶	りんご　生姜 にんにく			醤油　一味　酢 ケチャップ　ソース	
		かじきとじゃが芋のコロコロ揚げ						カジキマグロ				じゃが芋 米粉　片栗粉	サラダ油	醤油	
		切干大根のおかか炒め						かつお節		人参	切干大根　干椎茸	突きこんにゃく 三温糖		醤油	
		昆布白菜							刻み昆布	水菜	白菜			酢	
		りんごorみかん									りんごorみかん				
1/8	金	麦ごはん(青のり)							青のり			米　麦	ごま		かんぴょうの日 献立
		タンドリーチキン		○				鶏肉	ヨーグルト(乳)		生姜　にんにく			ケチャップ　カレー粉 パプリカ粉　ソース	
		豚肉とかんぴょうの甘辛煮						豚肉			かんぴょう	三温糖		醤油	
		おさつガーリックフライ								人参　パセリ		さつま芋 米粉　片栗粉	サラダ油	ガーリックパウダー	
		さっぱりゆかり和え								小松菜	切干大根　ゆかり			酢	
		プチトマト								プチトマト					
1/11	月														
		お休み													
1/12	火	麦ごはん(わかめ)							わかめ			米　麦	ごま		
		豚肉のトマト煮込み						豚肉		トマト缶　パセリ	玉ねぎ　にんにく			ケチャップ	
		チキンチキンごぼう						鶏肉			ごぼう	米粉　片栗粉　三温糖	ごま　サラダ油	醤油	
		ひじきのカレーソテー							ひじき	人参		こんにゃく		醤油　カレー粉	
		やみつきキャベツ								小松菜	キャベツ　切干大根　にんにく		ごま油　ごま		
		みかんのプチケーキ	○	○	○			卵B	牛乳		みかん	小麦粉　三温糖	サラダ油	ベーキングパウダー	
1/13	水	発芽玄米ごはん(ごま塩)										米　発芽玄米	ごま		受験生応援 メニュー (さわら)
		さわら西京焼き						サワラ			生姜	三温糖		味噌	
		鶏ときのこのクリーム煮		○	○			鶏肉	牛乳		しめじ　えのき 玉ねぎ	小麦粉			
		のり塩ポテト							青のり			じゃが芋 米粉　片栗粉	サラダ油		
		小松菜のおかか和え						かつお節		小松菜	切干大根			醤油	
		みかんorりんご									りんごorみかん				
1/14	木	きびごはん(おかかのり)						かつお節	青のり			米　きび	ごま		受験生応援 メニュー (カツ)
		ソースチキンカツ			○			鶏肉				小麦粉　パン粉(小麦)	サラダ油	ソース　ケチャップ	
		高野豆腐のそぼろ煮						高野豆腐　豚挽肉 鶏挽肉			干椎茸　生姜	三温糖		醤油	
		さつまいもグリル								パセリ		さつま芋　じゃが芋	オリーブ油		
		塩麹ドレッシングサラダ								人参　水菜	キャベツ　玉ねぎ		サラダ油	酢	
		プチトマト								プチトマト					
1/15	金	発芽玄米ごはん(いりこふりかけ)				○			いりこ(エビ)　青のり			米　発芽玄米	ごま		受験生応援 メニュー (いりこ)
		焼き肉風炒め						豚肉			玉ねぎ　にんにく 生姜	はちみつ	ごま　ごま油	醤油	
		チーズオムレツ	○	○				卵A	ピザチーズ(乳)　牛乳			三温糖			
		ナポリタン風炒め								ピーマン　トマト缶	玉ねぎ	白滝		ケチャップ	
		三色ナムル								ニラ　人参	キャベツ		ごま油　ごま		
		ひとくち大学芋										さつま芋　水あめ 三温糖	ごま　サラダ油	醤油	

2027年　1月献立　予定献立表

実施日		献立名	アレルギー一覧					主な材料とその働き							備考
								おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
日	曜		卵	乳	小麦	エビ・じゃこ	魚卵	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他栄養素	
1/18	月	きびごはん(手作りふりかけ)						かつお節	青のり			米　きび	ごま		
		イカの甘辛レモンだれ						イカ			レモン汁	米粉　片栗粉　三温糖	サラダ油	醤油	
		ガーリックポーク						豚肉		パセリ	玉ねぎ　にんにく				
		れんこんのチーズ焼き		○					ピザチーズ(乳)		れんこん	じゃが芋			受験生応援メニュー(れんこん/いよかん)
		青菜のおひたし								小松菜	切干大根			醤油	
		いよかん									いよかん				
1/19	火	麦ごはん(ゆかり)									ゆかり	米　麦	ごま		
		チキンステーキ						鶏肉			にんにく			醤油	
		厚揚げ麻婆						厚揚げ　豚挽肉 鶏挽肉			長ねぎ　にんにく 生姜	片栗粉	ごま油	味噌　醤油　豆板醤	受験応援メニュー(長芋)
		長芋のから揚げ							青のり	人参		長芋　米粉　片栗粉	サラダ油	醤油	
		さっぱり漬け								小松菜	キャベツ	三温糖		酢	
		りんごorみかん									りんごorみかん				
1/20	水	麦ごはん(わかめ)							わかめ			米　麦	ごま		
		揚げ魚のみぞれあんかけ						ブリ　(あじ)			大根	米粉　片栗粉　三温糖	サラダ油	醤油	
		カラフルガパオ						鶏挽肉　オイスターソース　(高野豆腐)		ピーマン　パプリカ　バジル	玉ねぎ　にんにく			醤油	
		白滝のペペロンチーノ風								小松菜	玉ねぎ　にんにく	白滝	オリーブ油	一味	大寒献立
		手作りポテトサラダ						おから　豆乳		人参	きゅうり　レモン汁	じゃが芋			
		プチトマト								プチトマト					
1/21	木	発芽玄米ごはん(鶏そぼろ)						鶏挽肉			生姜	米　発芽玄米		醤油	
		ポークチャップ						豚肉		トマト缶　パセリ	玉ねぎ　にんにく			ケチャップ　ソース	
		お出汁たっぷり卵焼き	○					卵A				三温糖		醤油	
		コーンソテー								人参	キャベツ　コーン				
		大根とわかめの中華漬け							わかめ	小松菜	大根		ごま油	醤油　酢	
		もっちドーナツ			○			豆腐　豆乳				小麦粉　三温糖	サラダ油	ベーキングパウダー	
1/22	金														
		麦ごはん										米　麦			
		冬野菜のキーマカレー			○			鶏挽肉　豚挽肉　大豆		人参　トマト缶	白菜　れんこん　生姜 玉ねぎ　にんにく	小麦粉　三温糖	サラダ油	醤油　ケチャップ ソース　カレー粉	～丼メニュー～ ※スプーン推奨
		根菜グリル							青のり			じゃが芋　さつま芋	オリーブ油		
1/25	月	発芽玄米ごはん(カレーおかか)						かつお節				米　発芽玄米	ごま	カレー粉　醤油	
		ころころとり天			○			鶏肉			生姜	小麦粉	サラダ油	醤油	
		キャベツたっぷりホイコーロー						豚肉		ピーマン	キャベツ　にんにく 生姜		ごま油	味噌　豆板醤	受験生応援メニュー(とり天)
		ひじきの煮物							ひじき	人参	干椎茸	突きこんにゃく 三温糖		醤油	
		塩ゆでブロッコリー								ブロッコリー					
		りんごorみかん									りんごorみかん				
1/26	火	きびごはん(ごま塩)										米　きび	ごま		
		赤魚の煮付け									生姜	片栗粉　三温糖		醤油	
		たっぷり肉野菜炒め						豚肉		人参	しめじ　玉ねぎ にんにく			醤油	受験生応援メニュー(だこ)
		揚げたこ焼き			○			豆腐　タコ　かつお節	青のり		キャベツ　長ねぎ	小麦粉　米粉	サラダ油	ソース	
		ブロッコリーサラダ								ブロッコリー	コーン　玉ねぎ	三温糖		酢	
		プチトマト								プチトマト					
1/27	水	彩り焼き鳥丼													
		●発芽玄米ごはん(刻み海苔)							刻み海苔			米　発芽玄米			
		●焼きとり						鶏肉				三温糖　片栗粉		醤油	
		●炒り卵	○					卵A		人参				醤油	～丼メニュー～ ※スプーン推奨
		●小松菜のごま香和え								小松菜	キャベツ		ごま　ごま油		
1/28	木	麦ごはん(キムムッチ)							刻み海苔		にんにく	米　麦	ごま油　ごま		
		手作りミートボール			○			鶏挽肉　豚挽肉			玉ねぎ	パン粉(小麦) 片栗粉　米粉	サラダ油	ケチャップ　ソース	
		鮭のちゃんちゃん焼き								ピーマン	キャベツ　玉ねぎ			味噌	
		ゴロゴロきんぴら								人参	ごぼう	突きこんにゃく	ごま　ごま油	醤油　一味	
		ゆかり和え								小松菜	切干大根　ゆかり				
		マカロニきなこ			○			きな粉				マカロニ(小麦) 三温糖			
1/29	金	発芽玄米ごはん(じゃこおかか)				○		かつお節	じゃこ(エビ)			米　発芽玄米	ごま		
		豚肉の生姜焼き						豚肉			玉ねぎ　生姜	三温糖		醤油	
		なんちゃってカレーから揚げ						高野豆腐			にんにく　生姜	米粉　片栗粉	サラダ油	醤油　カレー粉	
		きのこのトマト煮								トマト缶　パセリ	しめじ　えのき 玉ねぎ　干椎茸			ケチャップ	
		中華サラダ								ニラ　人参	切干大根		ごま油　ごま	醤油　酢	
		いちご白玉									いちご	白玉粉　米粉　三温糖			

＊料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。
＊常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)は、食材を追加することがあります。
＊表記上の調味料の他に、醤油、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。
＊魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。
＊ お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)/くるみ/アーモンド/カシューナッツなどを含むナッツ類、カニ、あわび、いくら、キウイ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
＊ 卵Aは20g以上使用(例：卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例：フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例：切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。
＊醤油の原材料には大豆・小麦 を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。
＊青のり、刻みのりには、原料の採取・加工過程においてエビ、カニが微量に混入している可能性がございます。　ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。
＊揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。　ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

献立・アレルギーのお問い合わせは
学校名・学年・児童名を明記の上、
メール(info@fcn-gohan.com)までご連絡ください。

Farmers Children Nutrition