時	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/25(土)	1/26(日)	時	
3								3	
4						30 TeNYスペシャル	10 TeNYスペシャル	4	
5	04:45 NEWS LIVE					報道 教育 教養	00 TeNYスペシャル	15 THE・フィッシング	5
6	ZIP!					報道 教育 教養 娯楽	30 ズームイン!! サタデー	45 ポケモンとどこいっく?!	6
7							15 NNNニュース・サンデー	30 ポケットモンスター	7
8							00 ウェークアップ	30 所さんの目がテン!	8
9	Day Day.					報道 教育 教養 娯楽	25 ぶらり途中下車の旅	25 一茂×かまいたち ゲンバ	9
10	25 TeNYスペシャル	25 TeNYスペシャル	25 TeNYスペシャル	25 TeNYスペシャル	25 TeNYスペシャル	30 TeNYスペシャル	30 TeNYスペシャル	10	
11	55 TeNYスペシャル	55 TeNYスペシャル	55 TeNYスペシャル	55 TeNYスペシャル	55 TeNYスペシャル	30 TeNYスペシャル	30 TeNYスペシャル	11	
12	ぱっとみ!					その他	25 NNN ストレイトニュース	25 県からのお知らせ	12
13	NNN ストレイトニュース					報道 教育 教養	30 NNN ストレイトニュース	30 NNN ストレイトニュース	13
14	00 Oh!すずめTeNY	50 ぱっとみ!	50 ぱっとみ!	50 Oh!すずめTeNY	50 ぱっとみ!	40 TeNYサタデースペシャル	40 TeNYサタデースペシャル	14	
15	ヒルナンデス!					報道 教育 娯楽	55 ヒューマンメンタリー オモウマイ店傑作選	55 ヒューマンメンタリー オモウマイ店傑作選	15
16	情報ライブ ミヤネ屋					報道 教育 教養 娯楽	30 世界!ニッポン行ききたい人応援団	30 学校革命!	16
17	タワワイド新潟一番 1部					報道 教育 教養 娯楽	55 ぱっとみ!	55 ぱっとみ!	17
18	タワワイド新潟一番 2部					報道 教育 教養	00 THE突破ファイル 傑作選SP	00 SHOWチャンネル大人の社会科見学SP	18
19	タワワイド新潟一番 3部					報道 教育 教養	25 ぱっとみ!	25 ドキュメント新潟 コメクライシス~新潟米はどこに向かうのか~	19
20	00 世界まる見え!テレビ特捜部 2時間SP	00 ヒューマンメンタリー オモウマイ店	00 有吉の壁	00 THE突破ファイル	00 クイズ!あなたは小学5年生より賢いの?1000万SP	00 嗚呼!みんなの動物園 2時間スペシャル	00 ゼ!鉄腕!DASH!!	20	
21	54 ぱっとみ!	54 ぱっとみ!	54 ぱっとみ!	54 ぱっとみ!	54 ぱっとみ!	54 ぱっとみ!	54 世界の果てまでイッテQ!	21	
22	00 しゃべり007 2時間スペシャル	00 ゼ!世界仰天ニュース	00 上田と女が吠える夜	00 秘密のケンミンSHOW 極	00 金曜ロードショー	00 相模探偵	00 行列のできる相談所	22	
23	54 てととニュース&ウェザー	54 世界頂上グルメ	54 ダウンタウンDX(再)	54 新潟一番サタデー	54 ぱっとみ!	54 Google Pixel presents ANOTHER SKY	54 ダウンタウンのガキの使いやあらへんで!	23	
24	00 news zero	00 news zero	00 news zero	00 news zero	00 news zero	00 news zero	00 news zero	24	
25	59 「大悟の芸人領収書」&「THEバニックGP」	59 「上田と女がDEEPに吠える夜」&ドラマDEEP「いきなり婚」	59 ブラチナイト「こどもディレクター」&ドラマ「こんなところで裏切り版」	59 木曜ドラマ「私の知らない私」	59 news zero	59 Going! Sports&News	59 それぞれの孤独のグルメ	25	
26	54 ぱっとみ!	54 Oh!すずめTeNY	54 ぱっとみ!	54 ぱっとみ!	54 ぱっとみ!	54 ぱっとみ!	54 NNNドキュメント 25	26	
27	59 ときめき・超音波・	59 超・乃木坂スター誕生!	59 オードリーさん、ぜひ会ってほしい人がいるんです。	59 東野・岡村の旅猿 26	59 フラエジ「私をもらって~恋路編~」	59 ぱっとみ!	59 にけつっ!!	27	
28	29 浜ちゃんが!	29 太田上田	29 じっくり聞いたらウラステア近況・報告~	29 Aランクパーティを離脱した俺は、元教え子たちと迷宮深部を目指す。	29 バズリズム02	29 おかわり!新潟一番サタデー	29 TeNYスペシャル	28	
29	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	29	
30	29 TeNYスペシャル	29 TeNYスペシャル	29 TeNYスペシャル	29 TeNYスペシャル	29 TeNYスペシャル	29 TeNYスペシャル	29 TeNYスペシャル	30	
31	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	59 TeNYスペシャル	31	
32	29 日テレNEWS 24	29 日テレNEWS 24	29 日テレNEWS 24	29 日テレNEWS 24	29 日テレNEWS 24	29 日テレNEWS 24	29 日テレNEWS 24	32	
33	20	20	20	20	20	20	20	33	