

2026年 1月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
9(金)	牛乳	牛乳				652	30.3
	ちらし寿司	油揚げ たまご えび 鶏肉 きざみのり	砂糖 米 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢		
	赤魚の野菜あんかけ	赤魚	小麦粉 でんぶん 砂糖 米油	こまつな にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	白玉ぜんざい	あずき	砂糖 白玉もち		粗塩		
13(火)	牛乳	牛乳				654	22.8
	ごはん		米				
	肉じゃが	凍り豆腐 豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにやく	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	ピーフンと野菜の炒め物	鶏肉	ピーフン ごま油 米油	ワケンサイ にんじん キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ 粗塩		
	手作りりんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース りんご缶			
14(水)	牛乳	牛乳				609	25.3
	れんこんごはん	油揚げ 豚肉	砂糖 もち米 米 米油	にんじん 小ねぎ れんこん	清酒 しょうゆ 粗塩		
	さばの竜田揚げ	さば	小麦粉 でんぶん 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩		
	ゆず白菜			はくさい ゆず	粗塩		
15(木)	牛乳	牛乳				712	27.3
	ごはん		米				
	豚肉のさっぱり揚げ	豚肉	小麦粉 でんぶん きび砂糖 米油	しょうが ねぎ	清酒 本みりん 薄口しょうゆ 粗塩 米酢 一味唐辛子		
	白玉雑煮	豆腐 かまぼこ 鶏肉	白玉粉	こまつな にんじん だいこん ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節		
	浅漬け			みずな キャベツ	粗塩		
16(金)	牛乳	牛乳				589	24.3
	黒パン		黒パン				
	シーフードのクリーム煮	いか ほたて ベーコン チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも マカロニ バター 米油	にんじん バタ たまねぎ	清酒 白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
	鶏肉とキャベツのソテー	鶏肉	米油	にんじん キャベツ もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう		
19(月)	牛乳	牛乳				660	27.7
	ごはん		米				
	ミートカツ	たまご 鶏肉 豚肉	パン粉 でんぶん 砂糖	しょうが たまねぎ ホルモン	ウスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう トマトチャップ		
	切り干し大根の煮付け	油揚げ 鶏肉 昆布	しらたき 砂糖 米油	にんじん 切り干し大根 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し		
20(火)	牛乳	牛乳				624	23.5
	キャロットライス	いか	米 オリーブ油 バター	にんじん キャロットジュース たまねぎ	清酒 粗塩 こしょう		
	ちくわの香りフライ	ちくわ	小麦粉 パン粉 けしの実 米油	バタ	粗塩 こしょう		
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
21(水)	牛乳	牛乳				637	28.0
	きつねうどん	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 ゆでうどん	にんじん ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節		
	ほうれん草のツナごま和え	まぐろ油漬け	砂糖 ごま	にんじん ほうれん草 しょうが もやし	しょうゆ		
22(木)	牛乳	牛乳				644	27.0
	たれカツ丼	豚肉 たまご	小麦粉 パン粉 砂糖 米 米油	キャベツ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう		
	冬野菜のみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		かぶの葉 にんじん かぶ だいこん	削り節		
23(金)	牛乳	牛乳				668	28.3
	ごはん		米				
	いわしとごぼうのみそ煮	赤みそ いわし	砂糖	ごぼう しょうが	清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	すまし汁	かまぼこ	豆麴	こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 かつお		
	おひたし			にんじん はくさい もやし	しょうゆ		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
26(月)	牛乳	牛乳				712	25.4
	ごはん		米				
	豚肉とカシューナッツの揚げ煮	豚肉	じゃがいも でんぶん 砂糖 カシューナッツ 米油	ワケンサイ しょうが	清酒 しょうゆ		
27(火)	牛乳	牛乳				630	27.3
	ごはん		米				
	紅焼豆腐(ホンシャオドウフ)	生揚げ 赤みそ 豚肉	でんぶん 砂糖 米油	ワケンサイ にんじん しょうが たけのこ ねぎ はくさい 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 トウバンジャン		
28(水)	牛乳	牛乳				604	21.2
	小松菜と白滝の炒め物	鶏肉	しらたき 砂糖 ごま油 ごま	こまつな にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ		
	バターロール		バターロール				
	ニョッキのトマトソース	豚肉 ベーコン	小麦粉 じゃがいも バター 米油	にんじん トマト缶 たまねぎ	ウスターソース 粗塩 こしょう トマトチャップ		
29(木)	牛乳	牛乳				661	29.5
	大根のサラダ		砂糖 米油	にんじん きゅうり だいこん	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	鮭ごはん	油揚げ 鮭	砂糖 米 ごま	こまつな にんじん しょうが 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
30(金)	牛乳	牛乳				700	23.2
	鶏肉の中華揚げ	鶏肉	小麦粉 でんぶん 砂糖 米油	ワケンサイ たけのこ たまねぎ にんにく	清酒 しょうゆ		
	ぼんかん			ぼんかん			
	牛乳	牛乳					
	エッグカレーライス	うずら卵 豚肉 チーズ	小麦粉 じゃがいも 米 麦 バター 米油	にんじん セロリ たまねぎ にんにく	ウスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう ガラムマサラ トマトチャップ	650	26.1
	ブロッコリーのサラダ		砂糖 ごま油 米油	にんじん ブロッコリー もやし	しょうゆ 粗塩 米酢		
	給食回数 15回				今月の栄養量	650	26.1
	※材料は都合により変わる場合があります。				基準栄養量	650	21.1～ 32.5