

令和8年1月分 学校給食予定献立表

日 曜	献立名	主な食品と働き		(パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
		エネルギーになる	体の組織をつくる	体の調子を整える												
8 木	ごはん 牛乳	米	牛乳									829	30.3			
	豚肉のコチュジャン焼き	砂糖 ごま油 油	豚肉	玉ねぎ ショウガ にんにく												
	ナムル	でん粉 砂糖 油 地産地消の日 ごま油	卵	もやし ほうれん草 人参												
	フォーのスープ	フォー	ベーコン	大根 人参 玉ねぎ 竹 チンゲンサイ												
9 金	カレー南ばんうどん (ソフトめん)	ソフトめん 油 カレールウ でん粉	とり肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜								808	29.3			
	牛乳	牛乳	牛乳													
	肉まん ごぼうサラダ	小麦粉 砂糖 ごま油 パン粉 ラード 砂糖 油 マヨネーズ ごま	豚肉	玉ねぎ たけのこ しいたけ ショウガ ごぼう きゅうり 人参 枝豆												
13 火	ごはん 牛乳	米	牛乳									801	27.9			
	和風ハンバーグ	でん粉 ラード 砂糖	とり肉 豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ												
	もやしサラダ	油 砂糖	とり肉	もやし 人参 きゅうり												
	骨元気みそ汁	じゃがいも	生揚げ 米みそ いわし	大根 人参 しめじ 長ねぎ 小松菜												
14 水	ミルクパン 牛乳	パン	牛乳									818	39.6			
	赤魚のカレーマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	赤魚													
	コーンサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ とうもろこし きゅうり												
	ミニストローネ	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	とり肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト にんにく												
15 木	ごはん 牛乳	米	牛乳									854	30.7			
	豆腐のそぼろ煮	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	にんにく ショウガ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 にら												
	パンサンスー	春雨 油 砂糖 ごま油	とり肉	もやし きゅうり 人参												
	スティックパインアップル	砂糖		パインアップル												
16 金	コッペパン きなこクリーム	パン 砂糖 油 ごま	きなこ 乳製品									861	29.3			
	牛乳	牛乳	牛乳													
	コロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 油	大豆 牛肉	玉ねぎ												
	マスターードドレッシングサラダ	油	ハム	キャベツ きゅうり 人参												
	コーンチャウダー	小麦粉 油 バター	とり肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム 小松菜 にんにく												
19 月	ごはん 牛乳	米	牛乳									813	28.6			
	さんまのしょうが煮	砂糖 でん粉	さんま	生姜												
	五目きんぴら	油 砂糖	竹輪	ごぼう 人参 白滝 枝豆												
	豆乳みそ汁	里芋	とり肉 豆腐 豆乳 みそ	大根 人参 玉ねぎ 小松菜												
20 火	ごはん 牛乳	米	牛乳									825	30.5			
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 白滝 枝豆												
	だし巻き卵	砂糖 でん粉 油	卵													
	磯香あえ		のり	キャベツ もやし きゅうり												
21 水	コッペパン 牛乳	パン	牛乳									775	32.9			
	クリームシチュー	油 じゃがいも 小麦粉 バター	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 プロッコリー とうもろこし にんにく												
	ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参												
	りんごゼリー	砂糖		りんご												
22 木	ごはん 牛乳	米	牛乳									841	31.8			
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ													
	大根サラダ	油	まぐろ	大根 きゅうり 人参												
	ちゃんこ汁	でん粉	とり肉 豆腐 油揚げ	長ねぎ 白滝 ごぼう 人参 白菜 たもぎたけ にんにく												
23 金	塩ラーメン (中華めん)	中華めん 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 わかめ なると とり肉 大豆	キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ								785	27.3			
	牛乳		牛乳													
	くらげの中華サラダ	ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ	もやし 人参 きゅうり												
	いちごドーナツ	小麦粉 砂糖 でん粉 油	卵 全粉乳	いちご												
26 月	チキンカレーライス (ごはん)	米 油 じゃがいも カレールウ	とり肉	にんにく ショウガ 玉ねぎ 人参 トマト								816	25.0			
	牛乳	牛乳	わかめ かまぼこ	キャベツ きゅうり 人参 もも みかん りんご												
	わかめサラダ 給食週間ゼリー	油 砂糖 砂糖														
27 火	ごはん 牛乳	米	牛乳									850	25.0			
	春巻	春雨 小麦粉 米粉 でん粉 ラード	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ ショウガ												
	中華サラダ	油 ごま油 砂糖	とり肉	キャベツ きゅうり 人参												
	ピリ辛卵スープ	油 でん粉	豚肉 卵 みそ	ショウガ もやし 人参 長ねぎ チンゲンサイ にんにく												
28 水	黒パン 牛乳	パン 黒砂糖	牛乳									796	32.4			
	フィレオチキン	でん粉 小麦粉 油 パン粉	とり肉													
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマ														