



# 令和 8 年 1 月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9 金	ふゆやさいの力レーライス ぎゅうにゅう ちくわのしおからあげ はくさいのかつおあえ	ごはん でんぷん あぶら さとう こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく	はくさい もやし だいこん ねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが しろねぎ	679 20.4
13 火	行事食【正月】 ごはん ぎゅうにゅう ぶりのゆうあんやき さといもとかぶのにしめ すましじる	ごはん でんぷん さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ かまぼこ	ゆず こんにゃく さやいんげん えのきたけ にんじん たまねぎ かぶ ねぎ	664 25.3
14 水	ごはん ぎゅうにゅう ★だいこんとツナのにももの こまつなとハムのマヨネーズあえ にくだんごのわふうスープ	ごはん さとう でんぷん マヨネーズ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ あつあげ チキンハム とうふ ぶたにく とりにく	だいこん さやいんげん たまねぎ こまつな にんじん はくさい こんにゃく ねぎ しろねぎ	666 24.8
15 木	パン ぎゅうにゅう ◆チキンソテー クリームソース コールスローサラダ ミネストローネ	パン こめこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム だいず ポークウイナー	ほうれんそう マッシュルーム キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト	654 31.9
16 金	防災給食 ごはん ぎゅうにゅう ★こうやどうふのツナそばうどん(セルフ) ぶたじる ★フルーツゼリー	ごはん さとう さといも はちみつ	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう コーン しょうが にんじん だいこん こんにゃく ねぎ もも パイナップル みかん レモン	655 26.9
19 月	ごはん ぎゅうにゅう わふうきのこハンバーグ はくさいのあまずあえ けんちんじる	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ チキンハム	しめじ えのきたけ はくさい にんじん きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	671 26.4
20 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそがらめ チンゲンサイのあえもの おでん	ごはん さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ さつまあげ あつあげ がんもどき	チンゲンサイ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく しょうが	666 26.5
21 水	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー(セルフ) コーンのポテトサラダ はるさめスープ	ごはん でんぷん さとう あぶら はるさめ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンハム とりにく	たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり にんじん はくさい えのきたけ	676 24.2
22 木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム あげこめこぎょうざ(2こ) ★◆きりぼしだいこんのサラダ きのこスープ	パン こめこ あぶら マヨネーズ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ しょうが にら にんじん きりぼしだいこん たまねぎ コーン えのきたけ しめじ パセリ いちご	660 20.6
23 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそだれかけ ◆こまつなとごぼうのあえもの すきやきふう	ごはん さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さけ みそ ツナ ぶたにく やきとうふ	にんにく こまつな ごぼう もやし いとこんにゃく はくさい しろねぎ なましいたけ しょうが	673 33.4

## 全国学校給食週間

～ 給食で楽しむ 日本 味めぐり旅 ～

26 月	【中部地方】 ごはん ぎゅうにゅう けいちゃん(岐阜) ほうれんそうのごまよごし(富山) きしめんふうビーフンじる(愛知)	ごはん あぶら さとう ごま ビーフン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ チキンハム みそ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし ほししいたけ ねぎ	656 26.8
27 火	【東北地方】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのなんがやき(青森) ひきないうり(福島) いもに(山形)	ごはん さとう あぶら ごま さといも じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ちくわ あぶらあげ ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん しめじ こんにゃく ねぎ えのきたけ	671 28.6
28 水	【九州地方】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのがめに(福岡) さつまあげのサラダ(鹿児島) さつまじる(鹿児島)	ごはん さとう あぶら マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ ひじき とりにく わかめ あぶらあげ みそ	たけのこ こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん きゅうり ごぼう ねぎ キャベツ	677 24.6
29 木	【北海道地方】 パン ぎゅうにゅう ザンギ ◆★こんぶサラダ スープカレー	パン でんぷん あぶら じゃがいも さつまいも さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム こんぶ かつおぶし ぶたにく	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが	688 25.7
30 金	【沖縄地方】 ごはん ぎゅうにゅう タコライス(セルフ) にんじんしりしり かちゅうふうみそじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん トマト こまつな もやし ねぎ きりぼしだいこん	676 27.6