



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) たんぱくしつ (g) |
|------|---|---|--|--|----------------------------------|
| 9 金 | ふゅやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ちくわのしおからあげ はくさいのかつかぶえ | ごはん でんぶん 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 すまじる | ごはん でんぶん 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 でんぶん マヨネーズ ジャガイモ 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 ジャガイモ さとう | ぎゅうにゅう とりにく チキンハム だいす ポークワインナー | ほうれんそう マッシュルーム キャベツ ブロックリー 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ぼろどん(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 でんぶん ジャガイモ | 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 ジャガイモ | 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 でんぶん さとう あぶら はるさめ ジャガイモ マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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(2c) ★◆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 ジャガイモ でんぶん | 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 ◆こまつなごぼうのあえもの すきやきふうに | ごはん さとう あぶら でんぶん | 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 いとこんにやく 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 ジャガイモ | 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 ほしめたけ ねぎ | 656 26.8 |
| 27 火 | 【東北地方】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのなんぶやき(青森) ひきないり(福島) いもに(山形) | ごはん さとう あぶら ごま さといも ジャガイモ | 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 でんぶん 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 かちゅーゆふうみそしる | ごはん でんぶん 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 |