

令和8年 1月

学校給食予定献立表

赤磐市立吉井学校給食センター

日付	献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる		【緑】のなかま 主に体の調子を整える		【黄】のなかま 主にエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
									
7 (水)	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き れんこんのおかか和え しらたま煮 だいだいのパパロア 正月の献立	牛乳 みそ かつお節	赤魚 とり肉	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	れんこん ごぼう だいこん	米 さとう だいだいのパパロア	麦 もち	小: 662 中: 754	たまご
8 (木)	キムチチャーハン 牛乳 とりと野菜のフリット ワントンスープ 黒糖まめ(中のみ)	牛乳 とり肉 大豆	豚豚 豚肉	にんじん ピーマン 白菜キムチ 干しいたけ	たまねぎ しょうが もやし 青にら	米 ごま油 じゃがいも	麦 ワントン皮	小: 612 中: 729	くだもの
9 (金)	スイートポテトパン 牛乳 豚肉と野菜のケチャップ煮 だいこん 大根サラダ ミルメークコーヒー	牛乳 わかめ	ぶた肉 かつお節	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム たけのこ キャベツ きゅうり	たまねぎ さやいんげん だいこん とうもろこし	スイートポテトパン じゃがいも さとう でんぶん あけ油 ミルメーク		小: 664 中: 808	豆・大豆製 品
13 (火)	ごもく 五目あんかけそば 牛乳 くき 茎わかめのサラダ さつまいもとりんごの蒸しパン	牛乳 ぶた肉 とうにゅう	なると ツナ くきわかめ	しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり	にんじん はくさい ねぎ キャベツ ドライアップル	中華めん ごま油 でんぶん 小麦粉 ペーキングパウダー さつまいも	油	小: 673 中: 797	種実類
14 (水)	ごはん 牛乳 くらとごぼうの甘辛味 こまつな 小松菜の煮びたし みかん	牛乳 とり肉	くら 厚あげ	にんじん はくさい ごぼう	さつま菜 しめじ みかん	米 さとう ごま油	麦 あけ油	小: 690 中: 796	乳・乳製品
15 (木)	城南米ごはん 牛乳 とりの照り焼き 城南小5年 わくわく献立 こもく 五目きんぴら 豚汁	牛乳 ちくわ 油あげ くきわかめ	とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん こんにやく だいこん はくさい	れんこん さやいんげん ごぼう ねぎ	米 ごま ごま油	さとう さといも	小: 708 中: 831	くだもの
16 (金)	コッペパン 牛乳 ツナのマヨネーズ焼き 野菜スープ いちごジャム	牛乳 とり肉	ツナ	たまねぎ ピーマン にんじん だいこん こまつ菜	マッシュルーム にんじん キャベツ	コッペパン ノン・エッグマヨネーズ いちごジャム	じゃがいも パン粉	小: 626 中: 754	海藻類
19 (月)	カレーライス 牛乳 城南小1年 わくわく献立 はなやさい 花野菜のサラダ フルーツポンチ	牛乳 ロースハム	牛肉	にんにく たまねぎ カリフラワー 黄桃缶	にんじん りんご ブロッコリー キャベツ パイナップル みかん缶	米 じゃがいも さとう カレーウ	麦 油 ゼリー	小: 708 中: 834	骨ごと食べら れる小魚
20 (火)	ソフトめんの肉みそあんかけ 牛乳 ひじきのマリネ りんご	牛乳 赤みそ ひじき	ぶた肉 大豆	しょうが たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	にんじん たけのこ えだまめ キャベツ りんご	ソフトめん さとう 油 でんぶん	ごま油	小: 673 中: 783	たまご
21 (水)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 じゃがいもの塩こうじ炒め とりだんごのみぞれ汁	牛乳 平天 油あげ	さんま とり肉	にんじん えだまめ えのきたけ だいこん	しょうが こんにやく ほうれんそう はくさい	米 じゃがいも 油	麦 油	小: 704 中: 809	種実類
22 (木)	もち麦ごはん 牛乳 ゆずみそおでん(粥) はくさい 白菜の甘酢和え ふりかけ	牛乳 うずら卵 みそ わかめ	とり肉 厚揚げ ちりめん こんぶ	にんじん こんにやく こまつ菜 ゆず果汁	だいこん はくさい しょうが	米 ごま さとう	もち麦 さといも	小: 629 中: 745	緑黄色野菜
23 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のハニースソース ほうれんそうのソテー ピーンズスープ	牛乳 ベーコン 手ぼう豆	とり肉 だいず きんととき豆	にんにく キャベツ にんじん エリンギ	ほうれん草 とうもろこし たまねぎ パセリ えだまめ	コッペパン 油	はちみつ じゃがいも	小: 646 中: 773	くだもの
26 (月)	どどめせ(粥) 牛乳 さわらの天ぷら ひら入りだんごのすまし汁	牛乳 たまご さわら ひら入りだんご	ちくわ とり肉 わかめ	干しいたけ ごぼう かんぴょう えのきたけ	にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう	米 油 小麦粉	さとう あけ油	小: 684 中: 801	いも類
27 (火)	笠岡ラーメン 牛乳 しゅうまい 中華和え	牛乳 ぶた肉	とり肉 ロースハム	しょうが にんじん もやし こまつ菜	たまねぎ たけのこ ねぎ だいこん	中華めん ごま油	さとう	小: 660 中: 794	豆・大豆製 品
28 (水)	ごはん 牛乳 そずり鍋 たくあん和え	牛乳 とうふ	牛肉	にんじん ごぼう えのきたけ 青にら	たまねぎ はくさい 白ねぎ こまつ菜 キャベツ	米 さとう	麦 ごま	小: 610 中: 724	乳・乳製品
29 (木)	デミカツ丼 牛乳 豆腐のみそ汁	牛乳 みそ とうふ	ぶた肉 わかめ みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	にんじん だいこん 葉ねぎ	米 あけ油	麦 さとう	小: 692 中: 800	緑黄色野菜
30 (金)	総社ドッグ(ウィンナー・ミートソース) 牛乳 にんじんとベーコンのスープ いちごヨーグルト(乳)	牛乳 ぶた肉 ソーグウィンナー ヨーグルト	牛肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんにく だいこん えのきたけ キャベツ	にんじん しょうが ピーマン	コッペパン さとう カレーウ	油	小: 688 中: 831	魚介類

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材の成分分析につい
て、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にできる旬のたべもの☆
ねぎ こまつ菜 さといも だいこん 白ねぎ
ほうれんそう ブロッコリー キャベツ はくさい
きんぴらにんじん ごぼう みかん

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
 ☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にできる旬のたべもの☆
 ねぎ こまつな さといも だいこん 白ねぎ
 ほうれんそう ブロッコリー キャベツ はくさい
 きんときにんじん ごぼう みかん

□ 今年の給食週間は、「おかやまご当地グルメ」をテーマにしています。岡山各地のご当地料理が給食に登場します。詳しくは、給食だよりをごらんください

