

令和8年 1月 学校給食予定献立表

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	
		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		
7(水)	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き れんこんのおかか和え しらたきとう 白玉雑煮 だいだいのババロア	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	米 麦 さとう だいだいのババロア	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 ワンタンスープ 黒胡麻めし(中のみ)	牛乳 とり肉 大豆	焼豚 豚肉	にんじん ビーマン 白菜キムチ 干しいたけ	たまねぎ しょうが もしや 青に	米 麦 ごま油 ワンタン皮 じゃがいも	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 キャベツ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム だけのこ 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 ミルメーク	小: 664 中: 808 豆・大豆製品
13(火)	ごはん 五目あんかけそば 牛乳 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	じょうが たまねぎ だけのこ きゅうり	にんじん はくさい ねぎ キャベツ	中華めん ごま油 ドライアップル	小: 673 中: 797 種実類
14(水)	ごはん 牛乳 くじらとごぼうの甘辛味 小松菜の煮いたし みかん	牛乳 とり肉	くじら 厚あげ	にんじん はくさい ごぼう	こまつ葉 しめじ みかん	米 麦 さとう ごま油	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 五目きんぴら とんじる 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 にんじん だいこん はくさい	れんこん さやいんげん ごぼう ねぎ	米 さとう ごま油	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 ビーマン だいこん こまつ葉	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 パン粉	小: 626 中: 754 海藻類
19(月)	カレーライス 牛乳 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 パイナント みかん缶	米 麦 じゃがいも 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	じょうが たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	にんじん だけのこ えだまめ きゅうり りんご	ソフトめん さとう 油	小: 673 中: 783 たまご
21(水)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 じや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 えのきだけ だいこん	じょうが こんにゃく ほれんそう はくさい	米 麦 じゃがいも	小: 704 中: 809 種実類
22(木)	もち麦ごはん 牛乳 ゆずみそおでん(卵) 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 こんにゃく こまつな ゆず果汁	たいこん はくさい しょうが	米 ごま さとう	小: 629 中: 745 緑黄色野菜
23(金)	コッペパン 牛乳 とり肉のハニーソース ほうれんそうのソティー ピーンズスープ	牛乳 ペークン 手ほう豆	とり肉 だいす きんとき豆	にんにく キャベツ にんじん エリック	ほうれん草 とうもろこし たまねぎ バセリ 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(卵) 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 えのきだけ	にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう	米 油 小麦粉	小: 684 中: 801 いも類
27(火)	笠岡ラーメン 牛乳 ちゅうあい 中華和え	牛乳 ぶた肉	とり肉 ロースハム	じょうが にんじん もやし こまつ葉	たまねぎ だけのこ ねぎ だいこん	中華めん ごま油	小: 660 中: 794 豆・大豆製品
28(水)	ごはん 牛乳 そすり鍋 あたくあん和え	牛乳 とうふ	牛肉	にんじん たまねぎ えのきだけ 青にら	ごぼう ねぎ 白ねぎ こまつ葉	米 さとう ごま	小: 610 中: 724 乳・乳製品
29(木)	デミカツ丼 牛乳 とうふののみそ汁	牛乳 みそ とうふ	ぶた肉	キャベツ たまねぎ えのきだけ	にんじん だいこん 葉ねぎ	米 あげ油 さとう	小: 692 中: 800 緑黄色野菜
30(金)	総社ドッグ(ワインナー・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 ポークウインナー ヨーグルト	牛肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんにく ビーマン えのきだけ キャベツ	にんじん 白ねぎ しょうが えのきだけ バセリ	コッペパン さとう カレールウ	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

