

令和8年 1月 学校給食予定献立表(小学校)

に ち	よう び	こんだてめい ◆：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	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソース ポテトサラダ ばちじる	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ばち	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ぶた・とり) ツナ あぶらあげ	たまねぎ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん しめじ はねぎ	674 26.9
13	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき かわりなます ぐそうに	ごはん あぶら さとう でんぶん しろごま もち	ぎゅうにゅう ぶり とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい えのきたけ みすな	645 28.0
14	水	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ぶたにくのブルコギ わかめスープ	ごはん あぶら さとう はるまきのかわ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう はるまきのぐ(ぶた) ぶたにく とりにく わかめ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン はくさい だいこん にんじん ねぶかねぎ	667 24.5
15	木	ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう フランクフルト ブロッコリーとするめのあえもの◆	ごはん むぎ あぶら さとう ビーフルウ こむぎこ	ぎゅうにゅう フランクフルト(とり) さきいか かまぼこ ぎゅうにく	ブロッコリー もやし パブリカ(き) たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく	634 25.7
16	金	ごはん ぎゅうにゅう くろだいずとさつまいものかきあげ ひじきのいために とりごぼうみそしる	ごはん あぶら さとう さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ くろだいず ひじき ベーコン とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん ごぼう はくさい えのきたけ こんにゃく はねぎ	672 25.8
19	月	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ きりぼしだいこんのソースいため かすじる	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ さけかす	ぎゅうにゅう メンチカツのぐ(ぶた・とり) とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん はねぎ たまねぎこんにゃく ごぼう えのきたけ	656 26.3
20	火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう チンゲンサイのナムル ラッキートック	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう にくだんご(ぶた・とり) やきぶた とりにく	たまねぎ たけのこ ピーマン パブリカ(き) チンゲンサイ もやし にんにく はくさい だいこん にんじん はねぎ	633 25.4
21	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのゆずみそがけ さんしょくあえ かんとうに	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ みそ ハム(とり) ぶたにく なまあげ	ゆず ほうれんそう とうもろこし だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	625 27.4
22	木	【龍野・揖保・半田・神戸・高原東】きなこパン 【揖西東・揖西西・河内・御津】コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう とりにくのケチャップいため ツナとやさいのごまドレあえ マカロニスープ	コッペパン さとう あぶら でんぶん しろごま マカロニ ドレッシング じゃがいも 【揖西東・揖西西・河内・御津】ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし きゅうり はくさい にんじん パセリ	631 27.4
23	金	あぶたまどんぶり(むぎごはん) ぎゅうにゅう いわしのしょうがに はくさいとささみのあえもの	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いわし とりにく たまご あぶらあげ	しょうが はくさい みすな パブリカ(き) たまねぎ にんじん はねぎ	624 29.1
26	月	ごはん ぎゅうにゅう あかえいのレモンソース ねぎしおこうじため たつのやさいたっぷりみそしる	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう あかえい とりにく とうふ あぶらあげ みそ	レモン ねぶかねぎ えのきたけ しょうが はねぎ だいこん はくさい にんじん	626 30.8
27	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき ほうれんそうのじゃこかつおあえ レタスのスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし ベーコン ヨーグルト	ほうれんそう もやし レタス たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし	650 28.8
28	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ◆ だいこんのごますあえ じゃぶ	ごはん あぶら さとう でんぶん しろごま	ぎゅうにゅう あじ ハム(ぶた) とりにく とうふ	しょうが だいこん チンゲンサイ はくさいこんにゃく たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ	625 26.3
29	木	ふゆやさいのカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう オムレツのトマトバジルソース れんこんサラダ	ごはん むぎ あぶら しろごま オリーブゆ さとう でんぶん じゃがいも こめこカレールウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく	トマト バジル にんにく れんこん キャベツ パセリ だいこん たまねぎ にんじん カリフラワー こまつな	660 21.6
30	金	かつめし(ごはん・カツ・ キャベツのカレーあえ) ぎゅうにゅう もちむぎめんのふしじる ゆずゼリー	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ もちむぎめんのふし ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	676 28.2

- ※ 1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。それにちなみ、兵庫県の特産物を使った料理を多く出しています。
- ※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。
- ※ 食材料については主なものの記述してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。
- ※ たつの市産(予定)…こめ・さつまいも・キャベツ・だいこん・にんじん・はくさい・みすな・レタス・れんこん・バジル