

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)	からだのちようしをととのえる (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 ボテトサラダ ぱちじる	ごはん あぶら さとう でんぶん ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ ぱち	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 ぐぞうに	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 えのきだけ みずな	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 プ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 ピーフルウ 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	プロッコリー もやし パプリカ(き) たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト にんにく	634
						25.7
16	金	ごはん ぎゅうにゅう くろだいす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 くろだいす 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 えのきだけ 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 えのきだけ	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 チングンサイのナムル 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 だけのこ ピーマン パプリカ(き) チングンサイ 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 ジャガイモ	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・神部・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 ジャガイも 【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 【龍野・揖保・半田・神部・高原東】きなこ	たまねぎ チングンサイ 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 みずな パプリカ(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 ねぎしおこうじいため 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 えのきだけ 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 あじのたつあげ◆ だいこんのごまざあえ 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 チングンサイ 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	ふゅやさいのかレーライス(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 れんこんサンサラダ	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・ キャベツのかレーあえ) 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 えのきだけ 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・みずな・レタス・れんこん・バジル