

令和8年 1月 学校給食予定献立表（小学校）

| に<br>ち | よ<br>う<br>び | こんだてめい<br>◆：よくかんでたべよう                                                | エネルギーのもとになる<br>(き)                                     | からだをつくる<br>(あか)                                    | からだのちょうしをととのえる<br>(みどり)                                              | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱくしつ<br>(g) |
|--------|-------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 9      | 金           | ごもくごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう<br>とりにくのてりやき<br>かわりなます<br>ぐそくに                   | ごはん むぎ あぶら<br>さとう でんぶん<br>もち しろごま                      | ぎゅうにゅう<br>とりにく ツナ<br>あぶらあげ かまぼこ                    | たまねぎ だいこん<br>はくさい にんじん ごぼう<br>たけのこ みずな こんにゃく                         | 606<br>27.8                      |
| 13     | 火           | ごはん かみかみふりかけ◆ ぎゅうにゅう<br>えのきとにんじんのかきあげ<br>はくさいとささみのあえもの<br>さつまいものみそしる | ごはん あぶら<br>こむぎこ さつまいも                                  | ぎゅうにゅう<br>ちくわ とりにく<br>あぶらあげ みそ とうふ                 | ほうれんそう えのきだけ たまねぎ<br>はくさい だいこん<br>にんじん こんにゃく はねぎ                     | 634<br>22.0                      |
| 14     | 水           | ごはん ぎゅうにゅう<br>しろみざかなのピザやき<br>ほそぎりやさいのごまかつおあえ<br>あつあげのカレーに            | ごはん あぶら<br>マカロニ オリーブゆ<br>じゃがいも しろごま<br>こめこカレールウ        | ぎゅうにゅう<br>ホキ とりにく かつおぶし<br>なまあげ チーズ                | とうもろこし もやし パジル<br>ピーマン しめじ キャベツ<br>たまねぎ だいこん にんじん<br>トマト たけのこ グリンピース | 627<br>25.6                      |
| 15     | 木           | ごはん ぎゅうにゅう<br>こめこメンチカツ<br>ひじきとだいずのもの<br>れんこんのすりじる                    | ごはん あぶら<br>さとう でんぶん<br>こめこ                             | ぎゅうにゅう<br>メンチカツのぐ(とり)<br>あぶらあげ だいず ひじき<br>とりにく     | れんこん はくさい<br>にんじん はねぎ しめじ<br>さやいんげん                                  | 618<br>21.9                      |
| 16     | 金           | ナン ぎゅうにゅう<br>フランクフルト<br>ミートソース<br>かぼちゃスープ                            | ナン あぶら<br>じゃがいも でんぶん<br>ビーフルウ                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>フランクフルト(とり)<br>とうにゅう        | にんじん かぼちゃ<br>パセリ たまねぎ とうもろこし<br>マッシュルーム グリンピース                       | 642<br>27.6                      |
| 19     | 月           | ごはん ぎゅうにゅう<br>こうやどうふとれんこんのかみかみ◆<br>こまつなとはくさいのにびたし<br>とんじる            | ごはん あぶら<br>さとう でんぶん<br>さといも                            | ぎゅうにゅう<br>こうやどうふ みそ<br>あぶらあげ ぶたにく<br>かつおぶし かえりちりめん | れんこん はくさい だいこん<br>たまねぎ こんにゃく はねぎ<br>こまつな ごぼう                         | 621<br>21.8                      |
| 20     | 火           | ごはん ぎゅうにゅう<br>かにたま<br>ぶたキムチ<br>とりだんこのちゅうかスープ                         | ごはん あぶら<br>ごまあぶら                                       | ぎゅうにゅう<br>たまご かに わかめ<br>ぶたにく とりだんこ                 | にら はくさいキムチ<br>たけのこ チンゲンサイ だいずもやし<br>にんじん こまつな はねぎ                    | 605<br>28.1                      |
| 21     | 水           | ごはん ぎゅうにゅう<br>さけのこころからあげ◆<br>かいそうサラダ<br>デミグラススープ                     | ごはん あぶら<br>さとう でんぶん<br>ビーフルウ                           | ぎゅうにゅう<br>さけ かいそう<br>ぎゅうにく とりにく                    | にんにく きゅうり えだまめ<br>トマト レタス たまねぎ<br>マッシュルーム にんじん                       | 633<br>30.8                      |
| 22     | 木           | ごはん ぎゅうにゅう<br>ハンバーグわふうソース<br>マカロニサラダ<br>ラッキーかきたまじる                   | ごはん あぶら<br>さとう でんぶん<br>マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ              | ぎゅうにゅう<br>ハム(ぶた) あぶらあげ<br>ハンバーグ(ぶた・とり)<br>たまご      | はねぎ たまねぎ きゅうり<br>キャベツ はくさい えのきだけ<br>にんじん                             | 621<br>26.3                      |
| 23     | 金           | ごはん ぎゅうにゅう<br>ちくわのフライ(2ほん)<br>ブロッコリーのにんにくじょうゆあえ<br>だいこんとさといものそぼろに    | ごはん あぶら<br>さとう こむぎこ<br>パンこ さといも                        | ぎゅうにゅう<br>ちくわ とりにく                                 | キャベツ にんにく ブロッコリー<br>だいこん にんじん しょうが<br>さやいんげん                         | 604<br>22.4                      |
| 26     | 月           | うめしごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう<br>たまねぎコロッケ<br>ぎゅうにくとしろねぎのすきに<br>かすじる            | ごはん むぎ あぶら<br>さとう こむぎこ<br>さけかす じゃがいも<br>パンこ            | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>あぶらあげ                      | うめし しょうが あかしそ<br>ねぶかねぎ にんじん こんにゃく<br>だいこん ごぼう たまねぎ はねぎ               | 666<br>24.3                      |
| 27     | 火           | ふゆやさいカレーライス(むぎごはん)<br>ぎゅうにゅう<br>チキンナゲット(2こ)<br>くろまめいりれんこんサラダ         | ごはん むぎ あぶら<br>こめこカレールウ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>でんぶん           | ぎゅうにゅう<br>くろだいず とりにく<br>ぎゅうにく<br>ハム(ぶた)            | しょうが にんにく<br>たまねぎ だいこん はくさい にんじん<br>こまつな れんこん えだまめ                   | 669<br>24.2                      |
| 28     | 水           | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのゆずふうみ(2こ)<br>かぶのあさづけふう<br>いなかみそしる                 | ごはん あぶら<br>さとう でんぶん<br>じゃがいも                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく こんぶ<br>みそ なまあげ                      | ゆず かぶ なめこ はくさい<br>キャベツ たまねぎ きゅうり<br>こんにゃく あかしそ はねぎ                   | 611<br>26.9                      |
| 29     | 木           | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶりだいこん<br>なのはなのツナあえ ぼたんじる<br>ゆずゼリー                     | ごはん あぶら<br>さとう ゼリー                                     | ぎゅうにゅう<br>ぶり ししにく<br>とうふ ツナ みそ                     | なのはな しめじ ごぼう<br>はねぎ もやし<br>だいこん たまねぎ しょうが                            | 634<br>27.4                      |
| 30     | 金           | ピラフ(むぎいり) ぎゅうにゅう<br>たこのからあげ◆<br>だいこんとにんじんのサラダ<br>はくさいのとうにゅうスープ       | ごはん むぎ あぶら<br>ドレッシング でんぶん<br>こむぎこ しろごま<br>ていアレルゲンマーガリン | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>たこ とりにく とうにゅう                    | マッシュルーム さやいんげん<br>にんじん だいこん はくさい<br>たまねぎ とうもろこし パセリ<br>パプリカ(あか)      | 660<br>24.6                      |

※ 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み記してあります。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・さといも・キャベツ・だいこん・にんじん・はくさい・パジル・ほうれんそう・レタス・れんこん