

令和8年1月 学校給食予定献立表

日	よう日	こんだてめい		しょくひんめい			
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー kcal
8	木	ごはん	牛乳 とりすき ぶりフライ パックスソース 紅白なます	牛乳 とり肉 焼き豆腐 ぶりフライ	こんにゃく はくさい にんじん 京ねぎ だいこん すだち酢	米 もちふ 油 ごま さとう	673
9	金	麦ごはん	// カレーライス 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 とり肉 豆乳ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース すりおろしりんご みかん パイナップル もも	米 おおむぎ 油 じゃがいも カレールウ さとう	640
13	火	とりごぼう ピラフ	// マカロニのクリーム煮 えだまめとコーンのサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム ウインナー えび ビーンズピューレ	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ コーン えだまめ	米 油 マカロニ ベシャメルソース パター 青じそドレッシング	603
14	水	ごはん	// とり肉のパーベキューソース炒め ポークしゅうまい	牛乳 とり肉 ポークしゅうまい	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン すりおろしりんご	米 油 さとう	587
15	木	ごはん	// ◆ちくわの二色揚げ 切り干しだいこんの酢の物 ♥具だくさんばかばか豚汁	牛乳 ちくわ あおさ粉 わかめ ぶた肉 豆腐 みそ	切り干しだいこん キャベツ にんじん きゅうり こんにゃく ごぼう ねぎ れんこん しょうが	米 天ぷら粉 油 ごま油 さとう	644
16	金	ごはん	// ハンバーグケチャップソース ♥かぼちゃとさつまいものカレーマヨ炒め ほうれんそうとたまごのスープ	牛乳 ハンバーグ たまご	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ にんにく えのきたけ にんじん	米 さとう さつまいも 油 でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	660
19	月	ごはん	// から揚げとじゃがいものヤシヨムあえ 春雨スープ	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	にんにく にら にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	米 じゃがいも ごま でんぶん 油 さとう ごま油 マロニー	631
20	火	ごはん	// さわらの照り焼き おかかあえ 高野豆腐のたまごとじ	牛乳 さわら 味付けおかか 高野豆腐 とり肉 かまぼこ たまご	こまつな もやし キャベツ たまねぎ にんじん 干ししいたけ えだまめ	米 さとう 油 じゃがいも	674
21	水	ごはん	// ジャーチャン豆腐 パンパンジー	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ ぼくしさをみ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 油 さとう でんぶん パンパンジードレッシング	598
22	木	少なめ ゆかり ごはん	// ◆わかめ肉うどん ちりめん入りおひたし	牛乳 ぶた肉 わかめ ちりめん	赤しそ たまねぎ 干ししいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	米 うどん さとう 油	585
23	金	麦ごはん	// ハヤシライス 野菜サラダ	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし コーン	米 おおむぎ じゃがいも ハヤシルク デミグラスソース 香りごまドレッシング 油	622
26	月	ごはん	// とり肉とじゃがいものうま煮 ごぼうのツナマヨあえ	牛乳 とり肉 ツナ	こんにゃく にんじん えだまめ しょうが ごぼう きゅうり コーン	米 じゃがいも 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	615
27	火	◆あわぎん まぜごはん	// ふしめん汁 ならえ 阿波ういろ	牛乳 牛肉 ぶた肉 わかめ ちりめん 豆腐 とり肉 油揚げ	しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ れんこん だいこん ゆず酢	米 さとう 油 ふしめん ごま 阿波ういろ	624
28	水	ごはん	// みぞれ鍋 れんこんのみそ炒め	牛乳 とり肉 焼き豆腐 彩り野菜と豆腐のミートボール ぶた肉 みそ	はくさい にんじん だいこん 京ねぎ えのきたけ れんこん こんにゃく さやいんげん しょうが	米 マロニー 油 さとう	586
29	木	ごはん	// 揚げメルルーサのすだち風味 塩昆布あえ けんちゃん煮	牛乳 メルルーサ 塩昆布 豆腐 油揚げ	すだち酢 はくさい こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 干ししいたけ ねぎ	米 でんぶん 油 さとう さといも ごま油	620
30	金	ごはん	// じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごまあえ	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり	米 油 じゃがいも さとう ごま	586

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。 (小学校 中学年基準)

◆は小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト献立です。

♥15日(木)の「具だくさんばかばか豚汁」は、高原小学校6年坂東寧さんが考えてくれました。

♥16日(金)の「かぼちゃとさつまいものカレーマヨ炒め」は、石井中学校の1年生が考えてくれました。

石井町産の野菜

1月の石井町産の野菜は、キャベツ、だいこん、はくさいです。