

2026年1月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
8	木	コッペパン (黒糖入り)	○	ハンバーグきのこソース パンブキンポタージュ	牛乳 ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) ベーコン	にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム	パン さとう	633	23.9	24.4
9	金	ごはん	○	具だくさん牛丼 鳴門わかめのすだち酢あえ クリーム大福(豆乳いちご)	牛乳 牛肉 かまぼこ ツナ わかめ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり すだち果汁	米 こんにゃく さとう クリーム大福 油 ごま	683	20.8	24.7
13	火	ごはん	○	とり肉のごまがらめ のっぺい汁	牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ	にんじん しょうが だいこん ほししいたけ ごぼう れんこん	米 さとう でんぶん さといも こんにゃく 油 ごま	595	25.2	19.0
14	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきのいため煮	牛乳 ちくわ 青のり ひじき とり肉 大豆 がんもどき	にんじん さやいんげん だけのこ	米 天ぷら粉 こんにゃく さとう 油	666	26.4	24.2
15	木	ロールパン	○	スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	にんじん ビーマン トマト にんにく たまねぎ しめじ パイン もも	パン スパゲティ さとう ナタデココ	620	20.8	20.6
16	金	しょうゆ ごはん	○	いわしの煮つけ 炊き出しみそ汁 おむすび用のり	牛乳 いわし とり肉 みそ のり	うめ にんじん ねぎ だいこん はくさい	米 さつまいも 油	620	25.2	18.7
19	月	ごはん	○	とり肉のすだち風味 大根ときゅうりのごまおかかあえ 魚そうめん汁	牛乳 とり肉 かつおぶし 魚そうめん とうふ	にんじん こまつな すだち果汁 きゅうり だいこん たまねぎ	米 さとう 油 ごま	596	25.3	17.9
20	火	ごはん	○	パオズ 厚あげの中華煮	牛乳 パオズ ぶた肉 厚あげ	にんじん しょうが たまねぎ だけのこ はくさい えだまめ	米 さとう でんぶん 油	647	25.9	20.3
21	水	ごはん	○	さわらの甘酢あんかけ どさんこ汁	牛乳 さわら ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ コーン	米 さとう でんぶん じゃがいも 油 バター	623	26.8	19.2
22	木	玄米ごはん	○	ほうれんそう入りカレー キャベツのシーザーサラダ	牛乳 牛肉 とり肉	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 玄米 じゃがいも クルトン 油 ドレッシング カレールー	662	19.2	25.6
23	金	ごはん	○	じゃがいもととり肉のうま煮 ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 厚あげ ひじき	にんじん だけのこ えだまめ ごぼう きゅうり	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ドレッシング	608	20.3	17.7
26	月	麦ごはん	○	とりそばろ丼 わかめスープ	牛乳 とり肉 たまご とうふ ベーコン わかめ	にんじん チンゲンサイ しょうが えだまめ たまねぎ えのきだけ コーン	米 麦 さとう 油	615	24.6	22.1
27	火	ごはん	○	高野豆腐の煮物 ならえ こんぶとお茶のふりかけ	牛乳 とり肉 高野豆腐 かまぼこ 油あげ こんぶ	にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ だいこん れんこん ゆず果汁	米 じゃがいも さとう こんにゃく 油 ごま	647	27.4	19.3
28	水	ごはん	○	さばのすだちおろしあんかけ かぼちゃの煮物	牛乳 さば とり肉 さつまあげ	にんじん かぼちゃ さやいんげん だいこん すだち果汁 たまねぎ	米 さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも 油	654	28.3	20.7
29	木	食パン	○	セルフチキンカツサンド (チキンカツ・ポイルキャベツ・バックケチャップ) なるとのポトフ	牛乳 チキンカツ ぶた肉	にんじん パセリ キャベツ にんにく たまねぎ れんこん だいこん	パン さつまいも 油	630	26.3	22.4
30	金	ごはん	○	焼印入り厚焼きたまご れんこんの梅あえ 鳴門わかめのすまし汁 豆乳プリンタルト	牛乳 わかめ たまご とり肉 とうふ なると	しそ うめ ねぎ れんこん たまねぎ だいこん えのきだけ	米 さとう 豆乳プリンタルト 油	643	22.1	21.6
平均								634	24.3	21.2
基準量								650	21.1g～ 32.5g	14.4g～ 21.7g

☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。

毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

給食週間中のメニューの注目ポイント ※お米は通年鳴門市産、牛乳、精肉は徳島県産です。

26日(月)	27日(火)	28日(水)
「わかめスープ」 鳴門市産のわかめを使っています。	「ならえ」 徳島県の特産物であるすだちの果汁を、だいこんを使っています。	「さばのすだちおろしあんかけ」 すだちの果汁を使っています。
29日(木)	30日(金)	
「なるとのポトフ」 鳴門市産のれんこん、だいこん、さつまいもを使った、洋風の煮物です。	★コウノトリのふるさと給食★ コウノトリがえさ場としてやってくる土地で育てた、お米とれんこん(コウノトリれんこん)を使っています。 鳴門市産のわかめとだいこんを使ったすまし汁や、なるとの焼印がかわいい厚焼きたまごもあります。	

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

1月16日(金)は防災給食
「炊き出し」をイメージした献立です。

1月17日は「防災とボランティアの日」です。平成7年(1995年)に起きた「阪神・淡路大震災」をきっかけに、防災やボランティアの重要性が広く認識され、制定されました。16日の給食では、家庭でも長期保存ができる缶詰や、常備している野菜で作れる炊き出しをイメージした献立を実施します。家庭でも、災害時の食事について話し合ってみましょう。

