

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
				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				
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 たまねぎ マッシュルーム	かぼちゃ えのきだけ しめじ	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 たまねぎ きゅうり	ねぎ しめじ 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 のっつい汁	牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ	にんじん だいこん ごぼう	しょうが ほししいたけ 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 たけのこ	さやいんげん	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 にんにく	ピーマン トマト 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 炊き込みそ汁 おむすび用のり	牛乳 いわし とり肉 みそ のり	うめ だいこん	にんじん ねぎ 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 にんにく	こまつな すだち果汁 きゅうり	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 たまねぎ	しょうが たけのこ はくさい	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 ごさんこ汁	牛乳 さわら ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ	ビーマン たまねぎ コーン	米 さとう でんぶん ジャガイモ 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 にんにく	ほうれんそう しょうが	米 玄米 ジャガイモ クリトン 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 えだまめ	たけのこ 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 ↑ ↓	○	とりそぼろ丼 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 たまねぎ えのきだけ	チングンサイ しょうが えだまめ	米 麦 さとう 油	615	24.6	22.1
27 火	ごはん 全國 学校 給 食 週 間	○	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 にんにく	たまねぎ ほししいたけ れんこん	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 にんにく	かぼちゃ さやいんげん すだち果汁	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・パックチヤップ) なるとのポトフ	牛乳 チキンカツ ぶた肉	にんじん にんにく	パセリ キャベツ	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	牛乳 わかめ たまご とり肉 豆乳プリンタルト	しそ たまねぎ とうふ	うめ れんこん なると	米 さとう 豆乳プリンタルト 油	643	22.1	21.6

☆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。

ぜん こく がつ にち さくらん しょくじゅう かん

1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

きゅうしょくゆうかんちゅう ちゅうもく こめ つうねんなるとしさん ざゆうにゅうせいにく とくしまけんさん
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」 なるとしらん 鳴門市産の わかめを つか 使っています。	「ならえ」 とくしまけん きょうどうりょうり 徳島県の郷土料理です。 なるとしらん 鳴門市産のれんこんと だいこんを使っています。	「さばのすだちおろしあんかけ」 とくしまけん とくさんぶつ 徳島県の特産物である すだちの果汁を つか 使っています。
29日(木)	30日(金)	
「なるとのポトフ」 なるとしらん 鳴門市産のれんこん、だ いこん、さつまいもを つか 使った、洋風の にもの 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、 こめ お米とれんこん(コウノトリれんこん)を使っています。 なるとしらん 鳴門市産のわかめとだいこんを使ったすまし汁や なるんの焼印がわいい厚焼きたまごもあります。	きょうしょく ば な る る ん

※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。

がつ にち きん ぼうさいきゅうしょく
1月16日(金)は防災給食た だ
こんだて
「炊き出し」をイメージした献立です。

がつ にち ぼうさい
1月16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。

