

# 1月分学校給食予定献立表

献立目標：郷土の料理・伝統食を知ろう

2026年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るものとなる食品(赤)		主に体の調子を整えるものとなる食品(緑)		調味料	カロリーオン	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しあわせの 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維 せんい)			
8 木	むぎごはん	米 大麦								第一小 はまおか幼 北二
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのちゅうあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	鶏肉		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ ソース 酒		
	ちゅうかコーンスープ	でん粉		卵 豆腐		チンゲン菜 人参	玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ 中華だし オイスター 塩 こしょう		
	きりほしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し大根 キャベツ	しょうゆ 醋 塩	幼 524 20.6 小 649 25.8 中 792 31.2	
9 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		○
	みかんジャム	砂糖 水あめ						みかん		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのデミグラスソースかけ	砂糖	菜種油 油	卵			玉ねぎ マッシュルーム	デミ ソース 塩 醋 タッパー ソース		
	さつまいものクリームシチュー (東小ら生提案料理)	さつ芋 砂糖	菜種油	鶏肉	脱脂粉乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆	初ドレーワイン 塩 こしょう コリヤ オイスター	幼 508 19.6 小 660 24.9 中 812 30.1	
	キャベツとコーンのカレーソテー		菜種油				キャベツ とうもろこし	塩 こしょう コリヤ 加一粉 しょうゆ		
13 火	ごはん	米								○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鰯(さわら) みそ				塩 しょうゆ みりん 酒		
	ごもくそうに	白玉団子		鶏肉 豆腐		人参 水菜	大根 白菜	しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節	幼 491 20.1 小 614 25.0 中 745 29.9	
	れんこんサラダ		ごま	鰯(かつお)油漬け		ほうれん草	れんこん キャベツ	しょうゆ こまドレッシング		
14 水	ざっこくごはん	米 大麦 もち麦 黒米 玄米 ひえ あわ きび 赤米 はと麦	ごま	大豆			とうもろこし			○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのさんぞくやき	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	塩 しょうゆ 酒		
	きのことあおなのみそしる			豆腐 みそ		小松菜	なめこ しめじ えのきだけ 白菜	だし用削り節	幼 513 20.8 小 636 25.9 中 775 30.6	
	きりほしだいこんのもの	砂糖	菜種油	豚肉 ちくわ		人参 さやいんげん	切り干し大根 干しこいだけ	酒 しょうゆ みりん 昆布だし		
15 木	あずきごはん	米 小豆						塩		○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふでんがく	でん粉 砂糖	油 ごま	豆乳 みそ				しょうゆ みりん 酒	浜岡東小5年 浜岡北小5年	
	ちくせんに	里芋 砂糖	ごま油	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん だけのこ こんにゃく しいだけ	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし	幼 509 20.5 小 586 22.6 中 761 29.4	
	こまつなビーナツあえ	砂糖	落花生			小松菜	もやし	しょうゆ		
16 金	マーガリン入りコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩		○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しろみざかなのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	鰯(たら)		パセリ	レモン果汁	しょうゆ	浜岡東小5年 浜岡北小5年	
	ポークピーンズ	じゃが芋 砂糖 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	菜種油	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	塩 こしょう タッパー ソース オイスター	幼 519 23.5 小 712 30.6 中 908 37.4	
	コールスローサラダ	砂糖	ソイオイ マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩		
19 月	うどん	小麦粉						塩		○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ごぼうとさつまいものかきあげ	さつ芋 小麦粉 でん粉	ごま 米油		しらす	人参 みつば	ごぼう	塩	御前崎中	
	にくうどんじる	砂糖 でん粉		豚肉 油揚げ		人参 葉ねぎ	大根 しめじ 干しこいだけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 和風だし 昆布だし だし用削り節	幼 475 21.0 小 591 25.7 中 710 30.5	
	そくせきつけ		ごま				きゅうり キャベツ レモン果汁	しょうゆ 塩		
20 火	ごはん	米								○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ますゆすみそやき	砂糖		鰯(ます) みそ			ゆず	しょうゆ みりん 酒 塩	御前崎中 1年	
	さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	大根 たけのこ 干しこいだけ	しょうゆ 酒 塩 昆布だし だし用削り節	幼 457 21.8 小 570 27.0 中 690 32.2	
	チンゲンサイのわふうソテー		ごま ごま油	鶏肉		チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ 塩 みりん		

日 / 曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るものとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるものとになる食品(緑)		調味料	カロリー kcal	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維			
21 水	うめりこはん	幼1個 小2個 中2個	米 大麦 でん粉			しらす	赤しそ	梅	酒 塩	御前崎中1年 はまおか幼
	ぎゅうにゅう					牛乳				
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが	にんにく	しょうゆ 酒	幼 508 21.1 小 619 25.8 中 773 32.8
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		ほうれん草 人参	玉ねぎ		しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節 酒	
	いそかあえ				のり	小松菜	もやし		しょうゆ	
22 木	ごはん	米								御前崎中1年 御前崎小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チャブチエ	春雨 砂糖	ごま油	豚肉		人参 ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ にんにく	しょうが	しょうゆ みりん コブチャ 中華だし 酒	幼 475 19.1 小 599 23.3 中 726 27.8
	トックいりチゲスープ	トック		鶏肉 豆腐 みそ		にら	白菜 根深ねぎ えのきだけ 白菜キムチ		キスー ブ 中華だし しょうゆ 塩	
	もやしのナムル		ごま ごま油			ほうれん草 人参	もやし		しょうゆ 塩	
23 金	こくとういりコッペパン	小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳				塩	御前崎中 御前崎小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンのハーブやき		オリーブ油	鶏肉		パセリ	にんにく		ワケ 塩 こしょう パルメ オリーブ	幼 434 21.7 小 587 27.7 中 748 34.2
	グヤーシュ	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 トマト パブリカ	玉ねぎ にんにく		ハツネ ワタリ キスー 塩 こしょう	
	キャベツサラダ	砂糖	菜種油			パブリカ	キャベツ きゅうり レモン果汁		酢 塩 こしょう	
26 月	かつおめし	米 大麦 砂糖		鰯			しょうが		しょうゆ 酒	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふじさんコロッケ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 米油	豚肉 鶏肉			玉ねぎ		塩	幼 513 22.1 小 625 26.7 中 774 32.7
	あつあげとだいこんのもの	里芋 砂糖		豚肉 厚揚げ		人参	大根 こんにゃく		しょうゆ 酒 みりん 和風だし 昆布だし	
	チングンサイのごまシャコあえ		ごま		しらす	チングン菜	キャベツ		しょうゆ	
27 火	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじのひらき		米油	鯵(あじ)					塩	幼 528 19.8 小 698 27.2 中 828 30.3
	だいこんとわかめのみそしる			油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		えのきだけ 大根 根深ねぎ		だし用削り節	
	さつまいもサラダ (東小5年生提案料理)	さつまいも	ソイエッグ マヨネーズ	ハム		人参	枝豆		塩 こしょう マカド	
28 水	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はなこさんあおのりたまごやき	砂糖 でん粉	油	卵	のり				酢 みりん 塩 鰯だし しょうゆ	幼 502 20.9 小 634 25.6 中 766 30.4
	おまえざきカレー	じゃが芋	菜種油	鰯 鶏肉	チーズ	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご		加ルート 酒 塩 こしょう 和風だし キスー リース しょうゆ キャベツ	
	ぎゅうりとはくさいのひたひた	砂糖	ごま油	鰯削り節				きゅうり 白菜	塩 しょうゆ 酢 唐辛子	
29 木	しらすごはん	米 大麦			しらす				塩 酒	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	くろはんべんのちやごろもあげ	小麦粉	米油	黒はんべん				茶		幼 474 20.7 小 612 26.5 中 742 31.7
	すきやきに	砂糖		豚肉 焼き豆腐		人参		根深ねぎ 白菜 こんにゃく えのきだけ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	
	だいこんサラダ	砂糖	ごま油 ごま					大根 キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ	
30 金	つゆひかりいりメロンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	卵	脱脂粉乳			茶	塩	白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ミートボールのケチャップソースかけ	パン粉 でん粉 砂糖	米油 油	鶏肉 大豆 卵			玉ねぎ		しょうゆ 塩 香辛料 キスー リース	幼 594 21.1 小 711 25.4 中 918 32.0
	めキャベツのシチュー	幼1個 小2個 中2個	じゃが芋	菜種油	鶏肉	脱脂粉乳 生クリーム チーズ	芽キャベツ 人参	玉ねぎ しめじ	初物 パイ コリメ 塩 こしょう	
	ソナひじきサラダ			ソイエッグ マヨネーズ	鰯油漬け	ひじき	人参	キャベツ	酒 しょうゆ みりん 酢	

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

1月13日(火)は、JAハイナンさんから贈贈していただいたお米を使用しています。

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

