

# 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)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
		たんすいか <sup>たん</sup> 炭水化物	し <sup>し</sup> 脂質	たん <sup>たん</sup> ばく <sup>ばく</sup> 質	むき <sup>むき</sup> し <sup>し</sup> 無機質	カロテン	ビタミンC・ <sup>せんい</sup> 繊維		
8  木	むぎごはん	米 大麦							第一小 はまおか幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのちゅうかあげ	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 オリーブ 塩 こしょう	
	きりぼ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 酢 塩	
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がけ	砂糖	菜種油 油	卵			玉ねぎ マッシュルーム	デミ <sup>デミ</sup> グ <sup>グ</sup> ラ <sup>ラ</sup> ス <sup>ス</sup> 塩 酢 オリーブ オイル	
	さつまいものクリームシチュー (東小5年生提案料理)	さつま芋 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 <sup>初</sup> イ <sup>イ</sup> ト <sup>ト</sup> ー <sup>ー</sup> ウ <sup>ウ</sup> イ <sup>イ</sup> 塩 こしょう コツ <sup>コツ</sup> メ <sup>メ</sup> だし <sup>だし</sup> オリーブ	
13  火	ごはん	米							幼 524 20.6 小 649 25.8 中 792 31.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鯖(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	
	れんこんサラダ		ごま	鯉(かつお)油漬け		ほうれん草	れんこん キャベツ	しょうゆ ごま油 レタス	
14  水	ざっくくごはん	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		幼 513 20.8 小 636 25.9 中 775 30.6
	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	
	きのこあおなのみそしる			豆腐 みそ		小松菜	なめこ しめじ えのきたけ 白菜	だし用削り節	
	きりぼしだいこんのもの	砂糖	菜種油	豚肉 ちくわ		人参 さやいんげん	切り干し大根 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん 昆布だし	
15  木	あずきごはん	米 小豆						塩	浜岡東小5年 浜岡北小5年
	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	
	ちくぜんに	里芋 砂糖	ごま油	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし	
	こまつなのピーナッツあえ	砂糖	落花生			小松菜	もやし	しょうゆ	
16  金	マーガリンいりコッペパン	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	
	ボークビーンズ	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 グリーンピース	塩 こしょう オリーブ ソース オイル だし	
	コールスローサラダ	砂糖	ノン <sup>ノン</sup> イ <sup>イ</sup> グ <sup>グ</sup> マ <sup>マ</sup> ヨ <sup>ヨ</sup> ネ <sup>ネ</sup> ズ <sup>ズ</sup> 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	御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ごぼうとさつまいものかきあげ	さつま芋 小麦粉 でん粉	ごま 米油		しらす	人参 みつば	ごぼう	塩	
	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 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 和風だし 昆布だし だし用削り節	
	そくせきづけ		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							御前崎中1年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ますのゆずみそやき	砂糖		鱈(ます) みそ			ゆず	しょうゆ みりん 酒 塩	
	さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	大根 たけのこ 干しいたけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節 昆布だし	
	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)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ワン ・ フ	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
21  水	うめちりごはん	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					
	とりにくのかからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	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					
	チャプチェ	春雨 砂糖	ごま油	豚肉		人参 ビーマン	玉ねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ 中華だし 酒		
	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	しょうゆ 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	こくとういりコッパパン	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	しょうゆ しょうゆ バター しょうゆ		
	グヤーシュ	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 トマト パプリカ	玉ねぎ にんにく	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ		
	キャベツサラダ	砂糖	菜種油			パプリカ	キャベツ きゅうり レモン果汁	酢 塩 しょうゆ		
26  月	かつおめし	米 大麦 砂糖		鰹			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		
	あつあげとだいこんのにも	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		
	チンゲンサイのごまジャコあえ		ごま		しらす	チンゲン菜	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	鰯(あじ)				塩		
	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		
	さつまもちサラダ (東小5年生提案料理)	さつま芋	ノンイグ マネース	ハム		人参	枝豆	塩 しょうゆ マヨネーズ		
28  水	むぎごはん	米 大麦							○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はまなこさんあおりのたまごやき	砂糖 でん粉	油	卵	のり			酢 みりん 塩 鰹だし しょうゆ		
	おまえざきカレー	じゃが芋	菜種油	鰹 鶏肉	チーズ	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	しょうゆ 塩 しょうゆ 和風だし しょうゆ マヨネーズ しょうゆ ケチャップ		
	きゅうりとはくさいのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			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	黒はんぺん			茶			
	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 しょうゆ 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 ケチャップ ソース		
	めキャベツのシチュー	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	しょうゆ 塩 しょうゆ		
	ツナひじきサラダ		ノンイグ マネース	鰹油漬け	ひじき	人参	キャベツ	酒 しょうゆ みりん		

※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ハイナンさんから寄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。