

武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
8 木	2学期後半始まりの日(給食ありません)               								
9 金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			625
	担々ビーフン	鶏肉・みそ・赤だしみそ・豆乳		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜	クイツティオ	油・ごま油・ねりごま	醤油・みりん・酒・塩・チキンガラスープ・中華スープ	23.5
	白菜とりんごのサラダ			水菜	白菜・りんご・きゅうり・キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ コールスロートレッシング	塩・こしょう	21.8
	ぜんざい	小豆				白玉餅・砂糖		塩	2.0
12 月	成人の日                 								
13 火	牛乳/わかめごはん		牛乳・わかめ			こめ 米			595
	さんまみぞれ煮	さんま			大根	砂糖・片栗粉		醤油・塩・みりん	22.7
	おから炒め	おから・鶏肉	牛乳	人参・さやいんげん	ごぼう・玉ねぎ・こんにやく	砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん	18.2
	すまし汁	豆腐・かまぼこ	昆布	人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・えのき			いりこ・だし昆布・削り節・醤油・酒・塩	2.1
14 水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			646
	肉団子とじゃが芋のカレー煮	鶏肉・豚肉・ちくわ・うずら卵		人参・ブロッコリー	玉ねぎ	じゃが芋・砂糖	油	ルウ・カレー粉・醤油	22.4
	白和え	豆腐・みそ	ひじき	ほうれん草・人参	きゅうり・こんにやく	砂糖	ごま	醤油・みりん	17.6
	りんご				りんご				2.2
15 木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			691
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	焼肉のたれ・醤油・みりん・酒・塩・こしょう	22.7
	大学芋					さつま芋・片栗粉・水あめ・砂糖	油・黒ごま	醤油	19.5
	大根のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	ワカメ	人参・小ねぎ	大根・玉ねぎ			いりこ・酒	1.6
16 金	牛乳/背割りコッペパン		牛乳			コッペパン			572
	チリコンカン	牛肉・豚肉・レドネドニー・大豆		トマト・パセリ	玉ねぎ・枝豆・にんにく	片栗粉・砂糖	油	ケチャップ・塩・こしょう・エビチリソースの素	23.4
	フルーツクリーム和え		牛乳・豆乳		みかん・黄桃缶・バナナ・りんご・ぶどう果汁	砂糖・コーンスターチ		バニラエッセンス・赤ワイン	20.3
	ポトフスープ	ウインナー		人参・ブロッコリー	キャベツ・大根・玉ねぎ	じゃが芋		醤油・塩・こしょう・白ワイン	2.4
19 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			660
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん・塩	26.7
	干し大根の黒酢煮	豚肉・油揚げ		人参・さやいんげん	きりばしだいこん 切干大根・こんにやく	砂糖	油	醤油・みりん・酒・黒酢	18.8
	つんきーだご汁	鶏肉	スキムミルク	人参・ねぎ	だいこん 大根・ごぼう・椎茸	小麦粉・白玉粉・さつま芋	油	いりこ・醤油・塩・酒	1.8
20 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			698
	春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ・キャベツ・椎茸・生姜	米粉・小麦粉・春雨・片栗粉・砂糖	油	醤油・ポークフィヨン・塩	23.9
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	24.6
	おでん風煮	鶏肉・ちくわ・はんぺん・うずら卵・海揚げ	昆布	人参	大根・こんにやく	じゃが芋・里芋・砂糖		いりこ・醤油・酒・みりん・塩	2.5
21 水	牛乳/鮭ごはん	鮭	牛乳		小松菜	こめ 米	ごま		540
	筑前煮	鶏肉		人参・さやいんげん	ごぼう・こんにやく・れんこん・生姜	じゃが芋・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	18.9
	みかん				みかん				11.4
	ビーフン汁	ささみ・かまぼこ		人参・豆苗	玉ねぎ・白菜	ビーフン		いりこ・醤油・酒・塩	2.3
22 木	牛乳	1月22日はカレーの日		牛乳					564
	ナン					ナン			22.9
	キーマカレー	豚肉	小麦粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	黒糖	油	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	24.7
	トッピングサラダ			人参	れんこん・きゅうり・キャベツ・コーン・レタス	砂糖	油	酢・塩・醤油	3.2
23 金	弁当の日                                                            								

                                                            

                                                            

                                                            

                                                            

                       | | | | | | | | |

1月分学校給食献立表



2026/1/8
武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1月26(月)～30(金)は、「学校給食週間」です～食べ物や給食の仕事に関わるいろんな人に感謝していただきましょう～										
26・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			599	
	若楠ポークシュウマイ		豚肉		玉ねぎ・生姜	小麦粉・砂糖・片栗粉	ごま油	オイスターソース・すだちポン酢・酒・こしょう	24.5	
	磯香和え		削り節	のり	チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	砂糖	醤油・みりん	16.9	
	かきたま汁		卵・豆腐・かまぼこ	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	1.9	
27・火	牛乳/おにぎり		牛乳			米	ごま	塩	548	
	鮭の塩焼き		鮭					塩・酒	24.1	
	たくあん				大根	砂糖		酢・塩	13.0	
	具だくさんみそ汁		厚揚げ・みそ	ワカメ	人参・小松菜・南瓜	玉ねぎ・大根・えのき		いりこ・酒	2.4	
28・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			619	
	松風焼		鶏肉・卵・みそ		玉ねぎ	砂糖・パン粉	油・ごま	醤油・酒・塩	23.4	
	かわりなます		錦糸卵・油揚げ・削り節	人参	切り干しだいこん 初干大根・きゅうり・しらたき	砂糖		酢・醤油・塩	15.9	
	紅白雑煮		かまぼこ	人参・豆苗	白菜・玉ねぎ・椎茸・ごぼう	白玉もち		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.1	
29・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			621	
	魚のトマトソース焼き		ホキ	シュレットチーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	オリーブ油	ケチャップ・ピザソース・塩・こしょう	26.2	
	三種の豆サラダ		レッドキドニー・ガルバンゾー・筋・ささみ	人参	きゅうり・玉ねぎ・枝豆	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	17.1	
	ラビオリスープ		ベーコン・豚肉・鶏肉	南瓜・人参・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・しめじ・マッシュルーム	小麦粉・パン粉		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.1	
30・金	牛乳		牛乳						603	
	きなこ揚げパン		きなこ			コッペパン・砂糖	油	塩	25.4	
	りっちゃんの元気サラダ		ハム・削り節	ワカメ・とさかのり	トマト・人参	きゅうり・キャベツ・コーン	砂糖	オリーブ油	醤油・酢・塩・こしょう・白ワイン	2.3
	かぶのクリーム煮		鶏肉	牛乳・粉チーズ・スキムミルク	人参・ブロッコリー	玉ねぎ・かぶ・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	ルウ・チキンガラスープ・塩・こしょう・酒	2.9