

1月分学校給食献立表



2026/1/8
武雄小学校

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	カルテン	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	牛乳/ごはん	牛乳	牛乳			米			599
月	若桶ポークシュウマイ のり かきたま汁	豚肉 のり 卵・豆腐・かまぼこ	武雄の 献食 券	玉ねぎ・生姜 チンゲン菜・人参 人参・ねぎ	玉ねぎ・生姜 きゅうり・もやし 玉ねぎ・えのき	米粉・砂糖・片栗粉 砂糖 片栗粉	あぶら ごま油 醤油・みりん 昆布・醤油・酒・塩	オイスターソース・すだちポン酢・酒・こしょう	24.5 16.9 1.9
27	牛乳/おにぎり 鮭の塩焼き たくあん 具だくさんみそ汁	牛乳	牛乳			米	ごま	塩	548
火	鮭 たけのこ 人参・松葉菜・南瓜 玉ねぎ・大根・えのき	鮭	給食記念日	玉ねぎ				醤油・酒	24.1
28	牛乳/ごはん 松風焼 かわりなます 紅白雑煮	牛乳	牛乳			米		醤油・酒・塩	619
水	鶏肉・卵・みそ 錦糸卵・油揚げ・削り節 かまぼこ	鶏肉・卵・みそ 錦糸卵・油揚げ・削り節 かまぼこ	お正月料理	玉ねぎ 人参 人参・豆苗	玉ねぎ・パン粉 大根 白菜・玉ねぎ・椎茸・ごぼう 白玉もち	砂糖・パン粉 砂糖 白玉もち	油・ごま 油・ごま 白玉もち	醤油・酒・塩 醤油・酒・塩 昆布・醤油・酒・塩	23.4 15.9 2.1
29	牛乳/ごはん 魚のトマトソース焼き 三種の豆サラダ ラビオリースープ	牛乳	牛乳	トマト 人参 南瓜・人参・パセリ	玉ねぎ・にんにく きゅうり・玉ねぎ・枝豆 玉ねぎ・キャベツ・しめじ・マッシュルーム	米	オリーブ油 イタリアンドレッシング 小麦粉・パン粉	ケチャップ・ピザソース・塩・こしょう 塩・こしょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	621 26.2 17.1 2.1
木	きなこ揚げパン りっちゃんの元気サラダ かぶのクリーム煮	牛乳	牛乳	ワカメ・とさかのり トマト・人参 人参・ブロッコリー	コッペパン・砂糖 玉ねぎ・キャベツ・コーン 玉ねぎ・かぶ・マッシュルーム・にんにく・生姜 じゃが芋	油 砂糖 油	油 オリーブ油 バター	塩 醤油・酢・塩・こしょう・白ワイン ルウ・チキンガラスープ・塩・こしょう・酒	25.4 2.3 2.9
30	きなこ揚げパン りっちゃんの元気サラダ かぶのクリーム煮	鶏肉	鶏肉	牛乳・粉チーズ・スキムミルク	人参・ブロッコリー				