




1月分学校給食献立表



2026/1/8

橘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おも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	
		たんぱく室	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)	
		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		たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
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				624
	担々ヒーブン	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		23.4
	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		21.6
	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			米				594
	さんまazole煮	さんま			だいこん 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・こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ・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			米				695
	春巻	豚肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく・生姜	小麦粉・春雨・片栗粉・砂糖	油	しょうゆ・オイスターソース・塩・XO醤		23.8
	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		24.5
	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	だいこん 大根・こんにゃく	じゃが芋・里芋・砂糖		いりこ・醤油・酒・みりん・塩		2.4
15 木	牛乳/ごはん		牛乳			米				682
	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		21.5
	大学芋					さつま芋・片栗粉・水あめ・砂糖	油・黒ごま	しょうゆ		18.8
	大根のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	ワカメ	人参・さやいんげん	だいこん 大根・玉ねぎ			いりこ・酒		1.8
16 金	牛乳/背割りコッペパン		牛乳			コッペパン				569
	チリコンカン	牛肉・豚肉・レッドキドニー・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		23.3
	フルーツクリーム和え		牛乳・豆乳		みかん・バナナ・黄桃・パセリ・りんご・ぶどう蜜餞	砂糖・コーンスターチ		バニラエッセンス・赤ワイン		20.0
	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		しょうゆ・塩・こしょう・白ワイン		2.4
19 月	牛乳/ごはん		牛乳			米				658
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	しょうゆ・みりん・塩		26.8
	干し大根の黒酢煮	豚肉・油揚げ		人参・さやいんげん	きりぼしだいこん 切干大根・こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・黒酢		18.5
	つくきーだご汁	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 火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦				665
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・りんご・にんにく・生姜	黒糖・じゃが芋	油	ルー・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		20.8
	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		22.4
	福神漬				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		しょうゆ		2.9
21 水	牛乳/鮭ごはん	鮭	牛乳		小松菜	米	ごま			523
	白和え	豆腐・みそ	ひじき	ほうれん草・人参	きゅうり・こんにゃく	 砂糖	ごま	しょうゆ・みりん		19.8
	みかん				みかん					12.5
	ビーフン汁	ささみ・かまぼこ		人参・豆苗	玉ねぎ・白菜・ごぼう	ビーフン		いりこ・しょうゆ・酒・塩		2.3
22 木	牛乳/ごはん		牛乳			米				607
	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・小麦粉	ごま油	すだちポン酢・塩・こしょう		22.4
	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ・塩		17.2
	八宝菜	豚肉・かまぼこ・うずら卵		人参・チンゲン菜	白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜	片栗粉	油	醤油・みりん・塩・酒・チキンガラスープ・中華スープ		2.1
23 金	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッペパン・黒糖				642
	肉うどん	豚肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・ごぼう・生姜	うどん・麺・砂糖	油	いりこ・だし昆布・醤油・みりん・酒・塩		24.4
	ひじきのごまサラダ	シーチキン・大豆	ひじき・ヨーグルト	人参	きゅうり・キャベツ・コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	粒マスタード・しょうゆ・塩		17.7
	りんご				りんご					3.7

1月分学校給食献立表



2026/1/8

橘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おも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	
		たんぱく室	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)	
		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		たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
1月24日(土)～30日(金)は、「全国学校給食週間」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	切りほだいこん・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			624	
	魚のトマトソース焼き		赤魚	シュレッドチーズ	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	26.1
	ピーンズサラダ		レッドキドニー・卵・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	17.5
	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	2.0	
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	25.2	
	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	22.3
	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