

1月分学校給食献立表



2026/1/8

橋小学校

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
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		さかなにく・さかなごどい・さかな魚 魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	いろいろの野菜	いろいろの野菜・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			624
10土	担々ピーフン	鶏肉・みそ・赤だし・みそ・豆乳	人参・チングン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜	クイッティオ	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
11日	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・コールスロードレッシング	塩・こしょう		21.6
12月	せんざい	小豆				しらなまち・さとう	白玉餅・砂糖	しお	2.0
13火	牛乳/わかめごはん		牛乳・わかめ			ごめ米			594
14水	さんまみぞれ煮	さんま		大根	砂糖・かたくりこ	片栗粉		醤油・しお	22.7
15木	おかから炒め	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	あぶら油	しょうゆ・さけ・しお	18.2
16金	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
17土	牛乳/ごはん		牛乳			ごめ米			695
18日	春巻き	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	あぶら油	しょうゆ・オイスターソース・塩・XO醤	23.8
19月	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
20火	おでん風煮	昆布・ちくわ・ほんべん・うずら卵・海揚げ	昆布	人参	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
21水	牛乳/ごはん		牛乳			ごめ米			682
22木	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	あぶら油	焼肉のたれ・醤油・みりん・酒・塩・こしょう	21.5
23金	大學芋						あぶらこう油・黒ごま	しょうゆ	18.8
24土	大根のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	ワカメ	人参・さやいんげん	大根・玉ねぎ			いりこ・酒	1.8
25日	牛乳/背割りコッペパン		牛乳			コッペパン			569
26月	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	あぶら油	ケチャップ・塩・こしょう・エビチリソースの素	23.3
27火	フルーツクリーム和え		牛乳・豆乳			砂糖・コーンスターク		バニラエッセンス・赤ワイン	20.0
28水	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
29木	牛乳/ごはん		牛乳			ごめ米			658
30金	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	しょうゆ・醤油・みりん・塩	26.8
31土	干し大根の黒酢煮	豚肉・油揚げ		人参・さやいんげん	切り干大根・こんにゃく	砂糖	あぶら油	しょうゆ・みりん・酒・黒酢	18.5
32日	つんきーだご汁	鶏肉	スキムミルク	人参・ねぎ	大根・ごぼう・椎茸	小麦粉・白玉粉・さつ芋	あぶら油	いりこ・しょうゆ・醤油・塩・酒	1.8
33月	牛乳/麦ごはん		牛乳			ごめ米			665
34火	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	人参・グリンピース	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	あぶら油	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
35水	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	あぶら油	酢・塩・醤油	22.4
36木	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	2.9
37金	牛乳/鮭ごはん	鮭	牛乳		小松菜	ごめ米	ごま		523
38土	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	醤油・みりん	19.8
39日	みかん				みかん				12.5
40月	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・醤油・酒・塩	2.3
41火	牛乳/ごはん		牛乳			ごめ米			607
42水	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	あぶら油	すだちポン酢・塩・こしょう	22.4
43木	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	醤油・塩	17.2
44金	八宝菜	豚肉・かまぼこ・うずら卵		人参・チングン菜	白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜	片栗粉	あぶら油	醤油・みりん・酒・塩・チキンガラスープ・中華スープ	2.1
45土	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッペパン・黒糖			642
46日	肉うどん	豚肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・ごぼう・生姜	うどん麺・さとう	あぶら油	いりこ・だし昆布・醤油・みりん・酒・塩	24.4
47月	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・醤油・塩	17.7
48火	りんご				りんご				3.7

1月分学校給食献立表



2026/1/8

橋小学校

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
		たんぱく質	無機質	カルテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		さかなにく・なまごだい・ささいひん 魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 かい藻	いろ 色の濃い野菜	いろ 色の薄い野菜・きのこ・果物	ごくそ 穀類・いも類・砂糖	ゆし 油脂・種実		
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	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
	いそかあ 磯香和え	削り節	チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	砂糖	しょうゆ・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	玉ねぎ	米	ごま	しょうゆ			548
	鮭の塩焼き	鮭	大根			塩・酒			24.1
	たくあん					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				2.4
28 水	牛乳/ごはん	牛乳	玉ねぎ	米					619
	松風焼	鶏肉・卵・みそ		砂糖・パン粉	あぶら・ごま	醤油・さけ・塩			23.4
	かわりなます	錦糸卵・油揚げ・削り節	人参	切り大根・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					624
	さかな魚のトマトソース焼き	赤魚	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
	ビーンズサラダ	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			17.5
	ラビオリースープ	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	しょうゆ・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	あぶら 油	しょうゆ・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	しょうゆ・酢・塩・こしょう・白ワイン	22.3
	かぶのクリーム煮	鶏肉	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	しょうゆ・酒	2.9