

1月分学校給食献立表



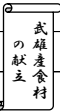
2026/1/8
御船が丘小学校

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	
		たんぱく質	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			625	
	担々ピーフン	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			みず菜	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 コーン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			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・こんにゃく	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			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・ポークブイオン・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・こんにゃく	じゃが芋・里芋・砂糖		いりこ・醤油・酒・みりん・塩	2.5	
15・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			694	
	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	23.4	
	フルーツクリーム和え		牛乳・豆乳		みかん・パイナップル・黄桃・バナナ・りんご・ぶどう・梨	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			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	きりぼしだいこん 切干大根・こんにゃく	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・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			664	
	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	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・紫ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	21.2	
	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	22.0	
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	2.8	
21・水	牛乳/鮭ごはん	鮭	牛乳			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	醤油・みりん	19.8	
	みかん				みかん				12.5	
	ピーマン汁	ささみ・かまぼこ		人参・豆苗	玉ねぎ・白菜・ごぼう	ピーマン		いりこ・醤油・酒・塩	2.3	
22木	弁当の日                          									
23・金	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッペパン・黒糖			638	
	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	23.7	
	ひじきのごまサラダ	かに・かま・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	17.4	
	りんご				りんご				3.7	

1月分学校給食献立表



2026/1/8
御船が丘小学校

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		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	597	
	若楠ポークシュウマイ		豚肉		チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	砂糖	醤油・みりん	24.5	
	磯香和え		削り節	のり	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのき	片栗粉	いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	16.9	
	かきたま汁		卵・豆腐・かまぼこ						1.9	
27・火	牛乳/おにぎり		牛乳			米	ごま	塩	548	
	鮭の塩焼き		鮭		大根	砂糖	酢・塩	塩・酒	24.1	
	たくあん								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			618	
	松風焼		鶏肉・卵・みそ		玉ねぎ	砂糖・パン粉	油・ごま	醤油・酒・塩	2.4	
	かわりなます		錦糸卵・油揚げ・削り節	人参	切りばしだいこん 切干大根・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・豆腐	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・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	17.1	
	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	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	羊乳・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・チキンガルスープ・塩・こしょう・酒	2.9