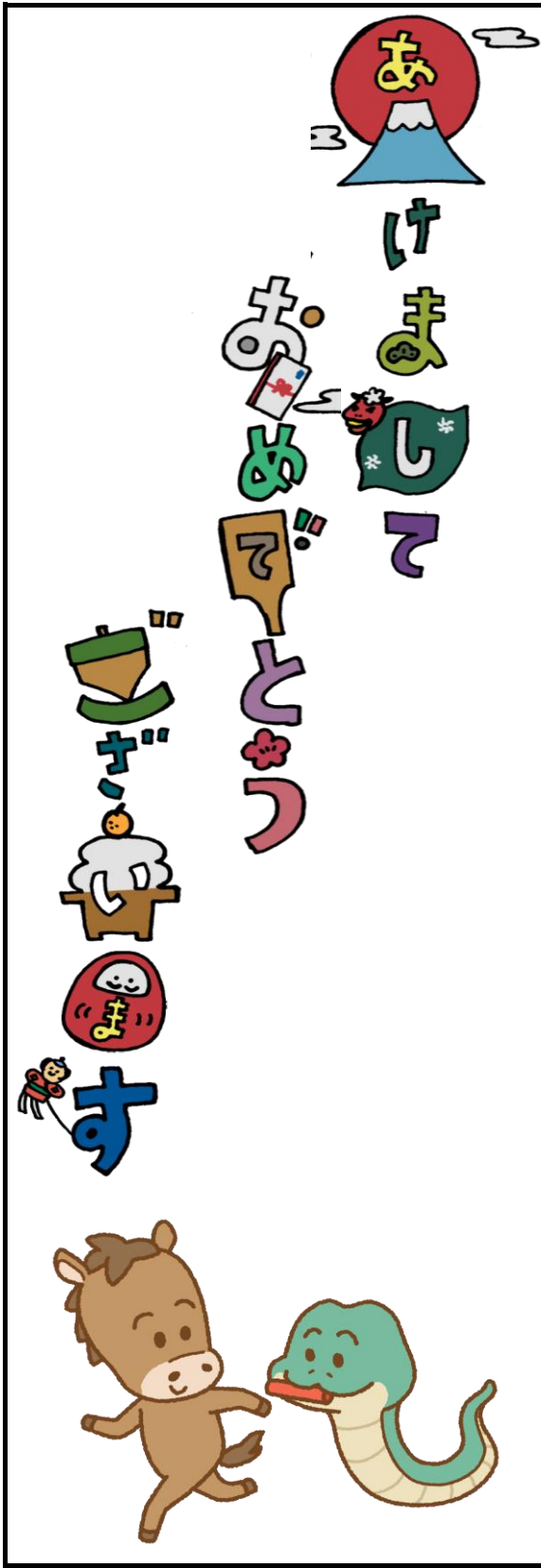




令和8年1月 学校給食献立表

住支内第181号 令和8年1月8日

仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

	1月9日（金）			1月13日（火）			1月14日（水）			1月15日（木）		
	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)
	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
	ピビンバ	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	赤飯	金賞健康米	65
		豚ひき肉	70	豚肉の焼き肉風炒め	豚モモ（脂身付き）	70	鯖の味噌煮	まさば	80	鶏肉のほちみつ照り焼き	もち米	17
		にんにく			食塩			しょうが	1		ゆであずき	30
		ごま油			白こしょう			白みそ	3		黒ごま	
		上白糖	3		玉葱	40		赤みそ	4		鶏若鶏肉モモ（皮付き）	90
		酒	1		青ピーマン	10		上白糖	4		玉葱	30
		こいくちしょうゆ	5		エリンギ	15		本みりん	1		酒	2
		コチジャン			にんじん	15		水	30		はちみつ	3
		ごま（すり）	1		にんにく		ほうれんそうのおかか和え	りしりこんぶ			こいくちしょうゆ	5
		ほうれんそう	30		しょうが			ほうれんそう	30		ごま（いり）	
		もやし	30		綿実油	1		にんじん	10	紅白なます	だいこん	45
		にんじん	15		こいくちしょうゆ	4		もやし	30		京人参	15
		こいくちしょうゆ	1		上白糖	2		こいくちしょうゆ	3		食塩	
		上白糖	2		トウバンジャン			上白糖	1		米酢	2
		ごま油			ごま（いり）	1		かつお節	1		上白糖	2
		ごま（いり）	1	おおさかしろなの梅肉和え	おおさかしろな	30	吉野汁	油揚げ	10		うすくちしょうゆ	1
	チンゲン菜のスープ	絹ごし豆腐	20		にんじん	15		だいこん	30	そう煮	ゆず果汁	1
		チンゲン菜	25		キャベツ	20		さといも	24		白玉だんご	20
		えのきたけ	15		かつお節			干し椎茸			さといも	12
		玉葱	30		梅肉	1		にんじん	10		だいこん	25
		がらスープ	3		上白糖	1		葉ねぎ	3		にんじん	15
		中華だし	2		うすくちしょうゆ	2		食塩			根みつば	3
		食塩		天王寺かぶのすまし汁	天王寺かぶ	20		うすくちしょうゆ	3		白みそ	12
		うすくちしょうゆ	1		えのきたけ	10		りしりこんぶ			赤みそ	4
		水	170		キャベツ	20		削り節	3		りしりこんぶ	
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	1個		玉葱	30		水	170		削り節	3
					根みつば	3		かたくり粉			水	165
					食塩							
					うすくちしょうゆ	3						
					りしりこんぶ							
					削り節	3						
					水	170						
	エネルギー	748	kcal	エネルギー	693	kcal	エネルギー	775	kcal	エネルギー	812	kcal
	たんぱく質	30	g	たんぱく質	33	g	たんぱく質	38	g	たんぱく質	37	g
	脂質	23	g	脂質	18	g	脂質	26	g	脂質	23	g

1月16日（金）			1月19日（月）			1月20日（火）			1月21日（水）			1月22日（木）		
献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
おさつパン	おさつパン	1個	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	黒糖パン	黒糖パン	1個	ごはん	金賞健康米	100
クリーミーボークジンジャー	豚モモ（脂身付き）		鶏肉の梅煮	鶏若鶏肉モモ（皮付き）	90	回鍋肉	豚モモ（脂身付き）	70	鰯の香草パン粉焼き	まあじ	80	鶏肉の香味だれかけ	鶏若鶏肉モモ（皮付き）	90
	玉葱			白ねぎ	10		キャベツ	30		粒入りマスタード	2		玉葱	30
	キャベツ			だいこん	15		玉葱	40		ウスターソース	4		食塩	
	ぶなしめじ			しょうが	2		青ピーマン	15		パン粉	6		酒	1
	しょうが			うすくちしょうゆ	4		にんじん	15		パセリ			しょうが	
	綿実油			酒	4		しょうが		ブロッコリーのサラダ	オリーブ油	1		にんにく	
	酒			本みりん	4		にんにく			ブロッコリー	40		白ねぎ	8
	こいくちしょうゆ			上白糖	3		ごま油	1		にんじん	20		ごま（いり）	
	エッグケア			梅干し	6		テンメンジャン	2		まぐろ缶詰	15		こいくちしょうゆ	3
	パセリ			削り節・昆布だし	15		オイスターソース	2		上白糖	2		上白糖	2
カラフルピクルス	にんじん		三度豆のおかか和え	さんどまめ	33	きくらげの中華サラダ	こいくちしょうゆ	1		白ワインビネガー	2	さつま芋のみそ汁	米酢	1
	だいこん			ぶなしめじ	10		きくらげ		白菜のスープ	オリーブ油			豚ひき肉	10
	きゅうり			にんじん	10		ローズハム	10		ショルダーベーコン	10		さつまいも	25
	上白糖			こいくちしょうゆ	2		もやし	35		にんじん	10		玉葱	30
	米酢			かつお節			きゅうり	25		玉葱	30		にんじん	10
	うすくちしょうゆ						ごま（すり）			はくさい	30		ぶなしめじ	10
	鶏若鶏肉ささ身		五目汁	油揚げ	5		ごま（いり）			パセリ			葉ねぎ	3
	玉葱			だいこん	30		中華だし			オリーブ油			赤みそ	8
	キャベツ			にんじん	10		うすくちしょうゆ	2		がらスープ	3		白みそ	4
	えのきたけ			はくさい	30		上白糖	1		うすくちしょうゆ	1		りしりこんぶ	
	セロリー			干し椎茸		大根の中華スープ	上白糖			コンソメ	1		削り節	3
	パセリ			根みつば	3		米酢			食塩			水	170
	綿実油			食塩			ごま油			白こしょう				
	がらスープ			うすくちしょうゆ	3		絹ごし豆腐	20		本みりん	1			
	コンソメ			りしりこんぶ			だいこん	30		水	170			
	食塩			削り節	3		えのきたけ	15						
	白こしょう			水	170		にら	10						
	うすくちしょうゆ						がらスープ	3						
	本みりん						中華だし	2						
	水						食塩 ごま油							
							うすくちしょうゆ	1						
							水	170						
エネルギー	751	kcal	エネルギー	748	kcal	エネルギー	714	kcal	エネルギー	723	kcal	エネルギー	791	kcal
たんぱく質	37	g	たんぱく質	35	g	たんぱく質	35	g	たんぱく質	42	g	たんぱく質	35	g
脂質	27	g	脂質	24	g	脂質	21	g	脂質	24	g	脂質	27	g

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。

仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

1月23日（金）			1月24日（土）			1月27日（火）			1月28日（水）			1月29日（木）			
献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	
ごはん	金賞健康米	100	キムタクごはん	金賞健康米	90	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ミニごはん	金賞健康米	50	
豚肉と冬野菜の炒め煮	豚モモ（脂身付き）	45		豚モモ（脂身付き）	30	鶏肉のから揚げ	鶏若鶏肉モモ（皮付き）	90	大豆入りキーマカレー	豚ひき肉	40	どんこつしょうゆラーメン	ラーメン	130	
	絹厚揚げ（冷凍）	21		にんじん	10	にんにく	1	玉葱	70	ごま油	3				
	だいこん	20		玉葱	20	しょうが	1	とうもろこし	9	豚モモ（脂身付き）	35				
	はくさい	20		はくさい	18	うすくちしょうゆ	3	にんじん	25	綿実油					
	にんじん	15		千切たくあん	18	酒	3	青ピーマン	20	にんにく					
	こまつな	10		葉ねぎ	5	かたくり粉	10	ゆで大豆	15	しょうが					
	干し椎茸	1		しょうが		キャベツのひじきサラダ	なたね油	3	コンソメ		にんじん	15			
	しょうが			にんにく			きゅうり	30	米粉カレールウ	15	玉葱	20			
	こいくちしょうゆ	3		酒	2		キャベツ	30	トマトケチャップ	3	はくさい	30			
	うすくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	4		干ひじき		濃厚ソース	4	もやし	30			
	上白糖	2		食塩			上白糖	1	にんにく		干し椎茸				
	本みりん	1		上白糖	1		食塩		カレー粉		葉ねぎ	7			
	酒	1		コチジャン			米酢	1	綿実油		豚骨醤油ラーメンスープ	24			
	ごま油	1		ごま油			うすくちしょうゆ	1	水	50	水	180			
	りしりこんぶ			蒸し焼売 ビーフン入りスープ	安心素材肉焼売	3個	かぶのみそ汁	玉葱	30	じゃがいものサラダ	じゃがいも	40	蓮根のきんぴら	和牛モモ（脂身付き）	20
	削り節	3			ビーフン	12	かぶ	25	きゅうり	10	れんこん	20			
	水	21			ローズハム	10	えのきだけ	15	にんじん	10	にんじん	15			
	かたくり粉	1			玉葱	30	にんじん	15	ゆでささ身	6	つきこんにゃく	15			
ちくわの磯辺あげ	ちくわ	26	たけのこ（水煮）		10	葉ねぎ	3	エッグケア	6	さんどまめ	6				
	薄力粉	8	干し椎茸		1	赤みそ	8	米酢	1	こいくちしょうゆ	3				
	かたくり粉	2	チンゲン菜		20	白みそ	4	食塩		上白糖	2				
	水	10	がらスープ		3	りしりこんぶ		白こしょう		本みりん	1				
	青のり		中華だし		2	削り節	3				酒	1			
	食塩		食塩			水	170				ごま（いり）				
	なたね油	3	うすくちしょうゆ		1						ごま油				
	干ひじき	2	ごま油								みかん	1個			
	鶏若鶏肉ひき肉	20	水		170										
	しそ葉														
	ごま（いり）														
	上白糖	2													
	うすくちしょうゆ	3													
	本みりん	2													
	酒	1													
エネルギー 782 kcal			エネルギー 710 kcal			エネルギー 788 kcal			エネルギー 784 kcal			エネルギー 737 kcal			
たんぱく質 36 g			たんぱく質 29 g			たんぱく質 34 g			たんぱく質 27 g			たんぱく質 34 g			
脂質 24 g			脂質 19 g			脂質 25 g			脂質 26 g			脂質 21 g			

1月30日（金）

献立名	使用材料	グラム(g)
のむヨーグルト	のむヨーグルト	180
揚げパン	コッペパン	1個
	なたね油	3
鮭のクリーム煮	グラニュー糖	10
	しろさけ	60
	にんにく	20
	じゃがいも	40
	にんじん	15
	玉葱	40
	ほうれんそう	15
	ぶなしめじ	15
	オリーブ油	
	アレルゲンフリーシチューフレーク	10
	コンソメ	
	食塩	
	白こしょう	
	調整豆乳	50
	濃久里夢	10
	水	30
ツナサラダ	まぐろ缶詰	12
	キャベツ	40
	赤ピーマン	10
	とうもろこし（冷凍）	7
	上白糖	2
	食塩	
	白ワインビネガー	2
	うすくちしょうゆ	1
	綿実油	
エネルギー 716 kcal		
たんぱく質 32 g		
脂質 20 g		

加工食品の原材料について

1月24日（土） 安心素材肉焼売

〈原材料〉

食肉〔鶏肉（国産）、豚肉〕、たまねぎ、つなぎ（パン粉、でん粉加工品）、糖類（砂糖、粉あめ）、ソテーオニオン、豚脂、しょうがペースト、しょうゆ、みりん、香辛料、食塩、みそ、酵母エキスパウダー、皮（小麦粉、水あめ混合異性化液糖、大豆粉）／炭酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤、（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む）

〈表示対象アレルゲン〉 小麦、鶏肉、豚肉

小正月献立：京人参

京人参は11月～2月に出荷される冬野菜で、京都府「京のブランド産品」、大阪府「なにわの伝統野菜」に認証されています。全国的には金時人参と呼ばれることが多いですが、京都府で生産される金時人参は「京人参」とも呼ばれます。

京人参の特徴でもあるはっきりとした赤色は「リコピン」という色素によるもので、京人参にはトマトより多くのリコピンが含まれます。

リコピンには、「抗酸化作用」という様々なストレスから細胞を守り、体調を維持する作用があります。

★給食リクエスト投票結果★

ごはん部門

1 カレーライス

2 白ごはん

3 わかめごはん

ゆかりごはん

パン・麺部門

1 ラーメン

2 揚げパン

3 メロンパン

主菜部門

1 からあげ

2 ハンバーグ

3 チキン南蛮

副菜部門

1 れんこんの天ぷら

2 ちくわの磯辺揚げ

3 ナムル

3 ビーンズポテト

果物・デザート部門

1 みかん

2 ぶどうゼリー

3 ヨーグルト

学校給食週間の取り組みとして、給食献立のリクエストを募集しました。上位の献立のうち下線のメニューは、1月の学校給食週間の給食に登場します。総合では、カレーライス、からあげが特に人気でした！また学校給食週間では、給食委員会で作成した「ユーリンチーの作り方」ビデオを放映する予定です。

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。