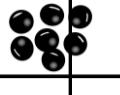
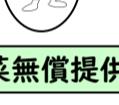
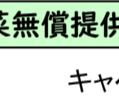




令和8年1月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー (kcal) (中)	主な材料					
	主食	主菜(メインのおかず)	副菜(主菜をおぎなう)	その他		家庭でとつてほしい食品	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
7 (水)	春の七草献立 【小麦・大豆・鶏肉】 	なんばんづ さけの南蛮漬け 【鮭・小麦・大豆】 	わかめと豆腐の赤だし 【大豆】 	●やわらか 丹波黒 【大豆】 	574 700 814 いも類	牛乳 油揚げ とうふ みそ わかめ 黒大豆	とり肉 さけ みそ 黒大豆	にんじん ごきょう とうふ みそ わかめ しめじ	せり はこべら すずな ねぎ かぶ くさい	米麦 砂糖 三温糖 天ぶら油 でん粉	葉だいこん だいこん
8 (木)	米粉スイートポテト パン 【小麦・乳・大豆】	にく とり肉のハニーマスター ソース 【鶏肉・小麦・大豆】	◆ミネストローネ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		516 675 821 種実類	牛乳 ベーコン ほたて	とり肉 ひよこまめ	にんにく にんじん トマト いんげん	セロリー たまねぎ キャベツ いんげん	米粉スイートポテトパン じゃがいも はちみつ 三温糖	
9 (金)	◆カレーライス 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】	はなやさい 花野菜のサラダ 【小麦・大豆】 ふくじんづけ 福神漬【小麦・大豆】			578 710 844 小魚	牛乳 大豆	牛肉	にんにく たまねぎ トマト キャベツ 福神漬	にんじん トマト カリフラワー レモン	米麦 じゃがいも サラダ油 小麦粉 オリーブオイル 三温糖	
13 (火)	みぞれあんかけ うどん【うどん・小麦】 【汁:鶏肉・小麦・大豆】	いそべあ ちくわの磯辺揚げ 【小麦・大豆】	はくさい 白菜のあえもの 【小麦・大豆】		513 631 771 大豆製品	牛乳 油揚げ ちくわ	とり肉 わかめ アオサ	しょうが たまねぎ ねぎ こまつな	にんじん だいこん はくさい	うどん 砂糖 天ぶら油 三温糖 ごま油	
14 (水)	正月献立 むぎ 麦ごはん	ぶりのてり焼き 【小麦・大豆】	こうはく 紅白なます【小麦・大豆・ごま】 しらたまそうに 白玉雑煮【小麦・大豆】 		543 665 812 果物	牛乳 かまぼこ	ぶり 油揚げ	だいこん ゆず 干椎茸 きんときにんじん	ほうれんそう ごぼう はくさい きんとき	米麦 でん粉 ごま 砂糖 白玉もち	
15 (木)	セルフハムサンド (ボロニアステーキ・キャベツのサラダ) 【米粉パン:小麦・乳・大豆】 【ボロニアステーキ:豚肉・鶏肉】 【キャベツのサラダ:大豆】	ホテントースプ 【鶏肉・小麦・大豆】	●ミルメーク ココア【大豆】		495 641 779 緑黄色野菜	牛乳 ボロニアステーキ	とり肉 パセリ	キャベツ セロリー にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング ミルメークココア	米粉パン じゃがいも 三温糖	
16 (金)	おむすびの日献立 (防災とボランティアの日) セロリ 【小麦】 ツナみそ【大豆】 	セロリおにぎり ●おむすびころんちょ ツナみそ【大豆】 	1月19日 いち おむすびの日 やさしい 野菜たっぷり豚汁 【豚肉・大豆】 	★ヨーグルト 【乳】	544 664 774 きのこ類	牛乳 ツナ ぶた肉 ヨーグルト	のり みそ とうふ	しょうが にんじん だいこん 白ねぎ	ごぼう たまねぎ はくさい	米麦 サラダ油 三温糖 さつまいも	
19 (月)	もってえねんジャーの日 むぎ 麦ごはん	こう やどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ 【鶏肉・大豆・小麦・卵】 	うめ 梅かつおあえ 【小麦・大豆】 		521 656 783 小魚	牛乳 こんぶ 高野豆腐 たまご	とり肉 油揚げ ちくわ かつおぶし	しょうが たまねぎ しめじ だいこん れんこん こまつな	にんじん 干椎茸 いんげん れんこん うめ しそ	米麦 じゃがいも 三温糖	
20 (火)	ふるさとの味給食の日 (キャベツ・白菜無償提供)	はくさい ソフトめん白菜の豆乳ソースかけ 【ソフトめん:小麦】【ソース:鶏肉・豚肉・大豆・小麦】	キャベツのレモンサラダ 【小麦・大豆】	●いもけんぴ パリッシュ	510 628 733 海藻類	牛乳 とり肉 豆乳 煮干し	ベーコン 豆乳	セロリー にんじん しめじ とうもろこし キャベツ 葉だいこん レモン	たまねぎ にんじん しめじ だいこん 葉だいこん レモン	ソフトめん でん粉 砂糖 サラダ油 さつまいも 水あめ	
21 (水)	むぎ 麦ごはん	しお さわらの塩こうじ焼き 【大豆】	ちゃんこ鍋 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		544 684 832 いも類	牛乳 みそ こんぶ とうふ	さわら ぶた肉 とり肉	しょうが しめじ はくさい たまねぎ	にんじん かぶ 白ねぎ	米麦 砂糖 くずきり でん粉	
22 (木)	なつかしの給食 コッペパン 【小麦・乳】	にく くじら肉の コールスローサラダ オーロラソースあえ 【小麦・大豆・ごま】 	ABCマカロニスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●いちご ジャム	539 693 833 大豆製品	牛乳 白みそ	くじら肉 ベーコン	たまねぎ どうもろこし にんじん レッドキャベツ マッシュルーム パセリ	しょうが にんじん にんじん 天ぶら油 マカロニ いちごジャム コールスロードレッシング	コッペパン でん粉 砂糖 ごま さつまいも 天ぶら油 三温糖 マカロニ いちごジャム	
23 (金)	むぎ 麦ごはん	い こんにゃく入り回鍋肉 【豚肉・小麦・大豆・ごま】 	ばんさんすう 【小麦・大豆】		479 604 717 小魚	牛乳 みそ くきわかめ	ぶた肉 厚揚げ	しょうが にんじん たけのこ にんじん たまねぎ キヤベツ もやし	ごま油 春雨 三温糖		
26 (月)	むぎ 麦ごはん	1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です そずり鍋 【牛肉・小麦・大豆】	たくあんあえ 【小麦・大豆】	●岡山県産 のり佃煮 【小麦・大豆】 	506 632 748 緑黄色野菜	牛乳 とうふ のり	牛肉 かつおぶし	にんじん えのきたけ みずな もやし ゆず	ごぼう はくさい キヤベツ たくあん	米麦 三温糖	
27 (火)		カレーラーメン 【中華めん:小麦】【汁:豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	こまつな 小松菜とごぼうのナムル 【小麦・大豆】	いももち 【小麦・大豆】	534 670 794 果物	牛乳 みそ	ぶた肉 なると	にんにく たまねぎ キヤベツ ねぎ だいこん	たけのこ とうもろこし もやし ごぼう こまつな	中華めん でん粉 三温糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 天ぶら油	
28 (水)	むぎ 麦ごはん	だいこん ぶりと大根の煮物 【小麦・大豆】	ぼん酢マヨサラダ 【鶏肉・ごま・小麦・大豆】		523 659 783 大豆製品	牛乳 こんぶ ひじき	ぶり とり肉	しょうが にんじん 白ねぎ キヤベツ ゆず	ごぼう だいこん れんこん みずな	米麦 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	
29 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ビーフシチュー 【牛肉・鶏肉・小麦】	だいこん 大根サラダ 【小麦・大豆・豚肉】	★レモン ゼリー	512 702 833 海藻類	牛乳	牛肉	にんにく にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー	たまねぎ だいこん 葉だいこん	米粉パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 たまねぎドレッシング レモンゼリー	
30 (金)	とり 鶏ぽっかけ (●きざみのり) 【鶏肉・小麦・大豆】	いわしのカリカリフライ	あちらら漬け 【小麦・大豆】		530 697 813 緑黄色野菜	牛乳 のり	とり肉 いわし	しょうが にんじん 干椎茸 みずな ねぎ きゅうり	たまねぎ だいこん れんこん みずな ねぎ きくらげ	米麦 砂糖 天ぶら油 水あめ じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉パン ごま油	

全國学校給食週間

※○印は瀬戸内市基本献立。◆はリクエスト献立です。●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【】に載せています。

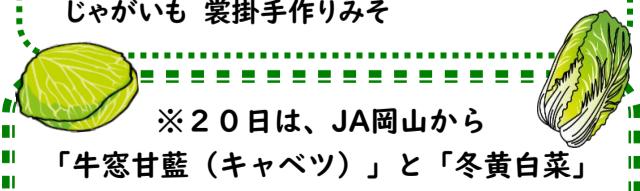
※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

※19日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにもちようせんして食べ残しを少しでもなくしましょう！

1月の瀬戸内市産食材使用予定

米 小麦粉 白菜 キャベツ にんじん
だいこん ブロッコリー 葉だいこん
じゃがいも 製作手作りみそ

※20日は、JA岡山から
「牛窓甘藍（キャベツ）」と「冬黄白菜」
を無償提供していただきます。
ありがとうございます！！



がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月24日～30日は全国学校給食週間です
今回の給食週間のテーマは、「100年フード」です。「100年フード」は文化庁による取り組みで、
食文化を地域の誇りとして100年を超えて継承していくことを目指し、認定するものです。給食でも、
この「100年フード」を献立に取り入れ、全国各地の郷土料理や食文化を紹介していきます。