



# 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 ギー (kcal) (kcal)	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		血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の と の え る	力 や 熱 の も と に な る	
7 (水)	春の七草献立 七草ごはん 【小麦・大豆・鶏肉】	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 たんぼくろ 丹波黒 【大豆】	574 700 814 いも類	牛乳 油揚げ とうふ わかめ	とり肉 さけ みそ 黒大豆	にんじん せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ ねぎ かぶ しめじ はくさい	米 麦 砂糖 三温糖 天ぷら油 でん粉
	8 (木)	米粉スイーツポテト パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のハニーマスタード 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 たまねぎ トマト キャベツ いんげん
9 (金)	◆カレーライス 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】		花野菜のサラダ 【小麦・大豆】 福神漬【小麦・大豆】		578 710 844 小魚	牛乳 大豆	牛肉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ カリフラワー ブロッコリー レモン 福神漬	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】	ちくわの磯辺揚げ 【小麦・大豆】	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 はくさい こまつな	うどん でん粉 砂糖 小麦粉 天ぷら油 三温糖 ごま油
14 (水)	正月献立 麦ごはん	ぶりのてり焼き 【小麦・大豆】	紅白なます【小麦・大豆・ごま】 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 ほうれんそう ゆず ごぼう 干椎茸 はくさい きんときにんじん	米 麦 三温糖 でん粉 ごま 砂糖 白玉もち
15 (木)	セルフハムサンド (ポロニアステーキ・キャベツのサラダ) 【米粉パン:小麦・乳・大豆】【ポロニアステーキ:豚肉・鶏肉】 【キャベツのサラダ:大豆】		ポテトスープ 【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 ポロニアステーキ	とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	米粉パン 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
16 (金)	おむすびの日献立 (防災とボランティア の日)	セルフおにぎり (●おむすびころんちよ) ツナみそ【大豆】	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 たまねぎ だいこん はくさい 白ねぎ	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 麦ごはん	高野豆腐の卵とじ 【鶏肉・大豆・小麦・卵】	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 いんげん だいこん れんこん こまつな 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) 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 煮干し	ベーコン 豆乳	セロリー にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし はくさい だいこん キャベツ 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)	麦ごはん	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 かぶ はくさい 白ねぎ たまねぎ	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】	くじら肉の オーロラソースあえ 【小麦・大豆・ごま】	コールスローサラダ 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 しょうが とうもろこし にんじん キャベツ レッドキャベツ マッシュルーム はくさい パセリ	コッペパン でん粉 砂糖 ごま さつまいも 天ぷら油 三温糖 マカロニ いちごジャム コールスロードレッシング
23 (金)	麦ごはん	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 たまねぎ にんにく キャベツ こまつな	米 麦 ごま油 春雨 三温糖
26 (月)	1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です 麦ごはん	そすり鍋 【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 ごぼう えのきたけ はくさい みずな キャベツ たくあん ゆず	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】		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 とうもろこし キャベツ ねぎ ごぼう だいこん 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 天ぷら油
28 (水)	麦ごはん	ぶりと大根の煮物 【小麦・大豆】	ぽん酢マヨサラダ 【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 だいこん 白ねぎ れんこん みずな ゆず	米 麦 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ
29 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ビーフシチュー 【牛肉・鶏肉・小麦】	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 たまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー とうもろこし 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)	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 【小麦・大豆】	あちやら漬け 【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 だいこん みずな れんこん きゅうり きくらげ	米 麦 砂糖 天ぷら油 水あめ じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉パン粉 三温糖 ごま油

全国学校給食週間

※○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。

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 裳掛手作りみそ  
※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！！