



令和8年1月分 給食献立予定表

瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー (幼) (小) (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)	正月献立 な 菜めし	まつかぜや 松風焼き 【小麦】	しらたまぞうに 白玉雑煮		649 780 きのこ類	牛乳 中みそ 油あげ	鶏ミンチ 青のり かまぼこ	菜めし ねぎ ごぼう だいこん	たまねぎ しょうが にんじん ほうれん草	こめ パン粉 ごま ノンエッグマヨネーズ(乳・卵無)
8 (木)	ちから 力うどん【うどん:小麦】 もちいなり	ななくさい 七草入りおひたし	春の七草 ●くろまめ みかん	●くろまめ みかん	537 636 772 いも類	とり肉 わかめ くろまめ	かまぼこ 牛乳	ほしのいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな	にんじん はくさい だいこん せり みかん	うどん 餅いなり さとう
9 (金)	カレーライス 【小麦】	ごまネーズサラダ	ふくじんづけ 福神漬	ふくじんづけ 福神漬	496 650 782 海藻類	ぎゅう肉 ロースハム		にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	にんじん りんご ごぼう きゅうり なす	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(乳・卵無) カレールウ(乳・卵無) さとう
13 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	タンドリーチキン	きりぼしだいこん や 切干大根の焼きそば風		486 647 783 種実類	牛乳 青のり ウインナー かつおぶし	とり肉 ぶた肉 ちくわ	しょうが レモン果汁 にんじん キャベツ	にんにく 切干大根 たまねぎ もやし	米粉パン オリーブオイル あぶら
14 (水)	むぎ 麦ごはん	もってえねんジャーの日 いもたき	みずな キャベツと水菜のおかかあえ	★豆乳 プリンタルト	546 660 773 きのこ類	牛乳 厚揚げ 魚肉	とり肉 平天 かつおぶし	にんじん キャベツ たまねぎ	みずな しょうが	こめ さといも 豆乳プリンタルト(乳・卵無)
15 (木)	キムチラーメン 【中華めん:小麦】	揚げ春巻き 【小麦】	ちゅうか 中華あえ		548 626 820 魚介類	ぶた肉	牛乳	しょうが たまねぎ キムチ にんじん チンゲン菜	はくさい もやし ねぎ だいこん	中華めん 揚げ油 こむぎこ
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 ツナみそ	1月17日 おむすびの日 とんじる 豚汁	★ヨーグルト 【乳】	496 641 768 果物	牛乳 油あげ ツナ ヨーグルト	ぶた肉 中みそ 赤みそ のり	だいこん ごぼう	ねぎ にんじん	こめ むぎ さつまいも
19 (月)	むぎ 麦ごはん	国府小6Bオリジナル献立 にく ぶた肉のしょうが焼き	ごまあえ とうふ 豆腐とわかめのみそ汁		497 633 761 小魚	牛乳 ちくわ わかめ	ぶた肉 とうふ 中みそ	たまねぎ ほうれん草 キャベツ だいこん	しょうが とうもろこし にんじん 白ねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう
20 (火)	こめ 米粉パン 【小麦・乳】	なつかしの給食 にく くじら肉のオーロラソース	コンソメスープ	●いちご ジャム	488 640 771 海藻類	牛乳 白みそ	くじら ベーコン	たまねぎ だいこん こまつな	にんじん はくさい	米粉パン じゃがいも 揚げ油 さとう いちごジャム
21 (水)	ちゅうか 中華風おこわ	にく とり肉の しお 塩こうじ焼き	しょうがスープ		507 646 767 大豆製品	ぶた肉 牛乳 ほたて	するめ とり肉 ベーコン	にんじん ほしのいたけ ねりうめ しめじ チンゲン菜	たけのこ むきえだまめ しょうが はくさい	こめ あぶら じゃがいも
22 (木)	ソフトめんクリームソース 【ソフトめん:小麦】 【クリームソース:乳、小麦】	ソフトめんクリームソース	あお 青じそサラダ		530 642 801 いも類	ペーパー ¹ とうにゅう 牛乳	ヒリ肉 チーズ ポークハム	にんにく マッシュルーム ほうれん草 キャベツ にんじん	たまねぎ はくさい だいこん ブロッコリー	ソフトめん バター こむぎこ
23 (金)	むぎ 麦ごはん	国府小6Aオリジナル献立 ハンバーグ	さつまいものサイコロサラダ やさい 野菜スープ	●マイティ ソース	486 620 764 果物	牛乳 チキンハム	ハンバーグ ほたて	とうもろこし にんじん だいこん パセリ	えだまめ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さつまいも ノンエッグマヨネーズ(乳・卵無)
26 (月)	ふくおか 福岡	とり 鶏ぽっかけ	あちゃら漬け		527 679 774 種実類	とり肉 油あげ いわし	ちくわ 牛乳 こんぶ	ごぼう はくさい だいこん	にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ 揚げ油 でんぶん
27 (火)	こくとう 黒糖パン 【小麦・乳】	ひろしま 広島	ビーフシチュー 【小麦】	★レモン ゼリー	558 720 896 魚介類	牛乳	ぎゅう肉	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ	にんじん とうもろこし ブロッコリー	黒糖パン じゃがいも レモンゼリー(乳・卵無) ハヤシルウ(乳・卵無)
28 (水)	むぎ 麦ごはん	おかやま 岡山	そずり鍋	●のり佃煮	490 606 745 いも類	牛乳 油あげ チキンハム	ぎゅう肉 とうふ かつおぶし	にんじん しめじ 白ねぎ ブロッコリー だいこん	ごぼう はくさい 水菜 キャベツ しょうが	こめ あぶら
29 (木)	ほっこいどう 北海道	カレーラーメン 【中華めん:小麦】	揚げいももち【小麦】 こまつな 小松菜とごぼうのナムル		570 717 898 海藻類	ぶた肉 なると	牛乳 中みそ	にんにく にんじん メンマ ねぎ だいこん	たまねぎ とうもろこし もやし ごぼう こまつな	中華めん 揚げ油 いももち でんぶん ごまあぶら
30 (金)	むぎ 麦ごはん	とやま 富山	だいこん ぶりと大根の煮物	れんこんとささみの ポン酢マヨあえ	483 626 756 大豆製品	牛乳 とり肉	ぶり こんぶ	しょうが ごぼう だいこん キャベツ	水菜 にんじん 白ねぎ れんこん	こめ むぎ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ(乳・卵無)

※○印は瀬戸内市基本献立です。※●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8品目に該当するものを【】に載せています。

※米粉パン・米粉黒糖パン【小麦・乳】

米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。

※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。

※14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

今回の給食週間は、「100年フード」をテーマにした献立を考えました。

「100年フード」は文化庁による取り組みで、地域の風土や歴史・風習の中で個性を活かしながら創意工夫され、世代を超えて受け継がれてきた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。

給食週間中には、この「100年フード」を取り入れ、全国各地の郷土料理や食文化を紹介しています。

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 ジャガイモ



※22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!!