



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				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	
7 (水)	正月献立 菜めし	まつかぜや 松風焼き 【小麦】	しらたまごうに 白玉雑煮		牛乳 鶏ミンチ 菜めし たまねぎ ごま 中みそ 青のり ねぎ しょうが パン粉 油あげ かまぼこ ごぼう にんじん さとう だいこん ほうれん草 白玉もち 【牛・卵無】
8 (木)	ちから カうどん 【うどん:小麦】	もちいなり	七草入りおひたし	●くろまめ みかん	537 鶏ミンチ 菜めし たまねぎ 636 青のり ねぎ しょうが 772 かつおぶし かいふく だいこん いも類 せり みかん
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	496 ぎゅう肉 牛乳 にんにく にんじん ごま 650 ロースハム りんご じゃがいも 782 じゃがいも だいこん しょうが 海藻類 かつおぶし キヤベツ ぎょうり なす さとう
13 (火)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳】	タンドリーチキン	きりぼしだいこん 切干大根の焼きそば風		486 牛乳 鶏ミンチ しょうが 647 青のり ぶた肉 しょうが 783 ウィンナー ちくわ 切干大根 かつおぶし キヤベツ たまねぎ 種実類 かつおぶし
14 (水)	むぎ 麦ごはん	もってえねんジャーの日 いもたき	キャベツと水菜のおかかあえ	どうにゅう ★豆乳 プリンタルト	546 牛乳 鶏ミンチ にんじん みずな 660 厚揚げ 平天 しょうが 773 魚肉 かつおぶし たまねぎ
15 (木)	キムチラーメン 【中華めん:小麦】	あげはるま 揚げ春巻き 【小麦】	ちゅうか 中華あえ		548 ぶた肉 牛乳 しょうが 626 ねぎ はくさい 820 キムチ ねぎ 中華めん にんじん だいこん 揚げ油 チンゲン菜 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 (●小中:おむすびころんちよ、幼:味付のり) ツナみそ	豚汁	★ヨーグルト 【乳】	496 牛乳 ぶた肉 だいこん 641 油あげ 中みそ ねぎ 768 ツナ 赤みそ にんじん ヨーグルト のり
19 (月)	国府小6Bオリジナル献立 むぎ 麦ごはん	ぶた肉のしょうが焼き	ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁		497 牛乳 ぶた肉 たまねぎ 633 ちくわ どうふ しょうが 761 わかめ 中みそ とうもろこし 小魚 だいこん 白ねぎ
20 (火)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳】	なつかしの給食 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 牛乳 ぶた肉 たまねぎ 640 白みそ くじら にんじん 771 ベーコン はくさい 海藻類 こまつな
21 (水)	ちゅうかふう 中華風おこわ	とり肉の 塩こうじ焼き	しょうがスープ		507 ぶた肉 するめ にんじん たけのこ 646 牛乳 鶏ミンチ ほうれん草 767 ほうれん草 しょうが 大豆製品 しょうが ねぎ はくさい チンゲン菜
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】	青じそサラダ		●マイティ ソース	530 ベーコン ぶた肉 しょうが 642 どうにゅう チーズ しょうが 801 牛乳 ポークハム はくさい いも類 ほうれん草 だいこん にんじん キヤベツ ブロッコリー
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 野菜スープ		486 牛乳 ハンバーグ とうもろこし 620 チキンハム ほうれん草 764 ほうれん草 だいこん 果物 パセリ
26 (月)	ふくおか 福岡	鶏ばっかけ	あちら漬		527 鶏ミンチ ちくわ ごぼう にんじん 679 油あげ 牛乳 ねぎ 774 いわし こんぶ だいこん 種実類
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	★レモン ゼリー	558 牛乳 ぎゅう肉 たまねぎ 720 マッシュルーム にんじん とうもろこし 896 カリフラワー ブロッコリー キャベツ
28 (水)	むぎ 麦ごはん	おかやま 岡山	そずり鍋	●のり佃煮	490 牛乳 ぎゅう肉 にんじん ごぼう 606 油あげ とうふ はくさい 745 チキンハム かつおぶし 水菜 のり佃煮 キヤベツ しょうが いも類 だいこん
29 (木)	ほっかいどう 北海道	カレーラーメン 【中華めん:小麦】	あげいももち【小麦】 小松菜とごぼうのナムル		570 ぶた肉 牛乳 にんにく たまねぎ 717 にんじん 中みそ とうもろこし 898 メンマ ねぎ しょうが 海藻類 だいこん
30 (金)	むぎ 麦ごはん	とやま 富山	ぶりと大根の煮物		483 牛乳 ぶり しょうが 626 鶏ミンチ こんぶ 水菜 756 だいこん 白ねぎ 大豆製品 れんこん

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつかます。★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。牛乳は毎日つかます。

※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 じゃがいも



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ます。



※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！！

