

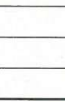
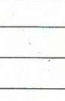
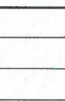
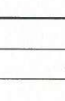
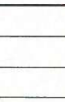
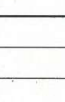
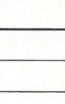
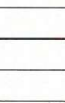
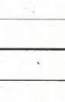
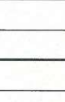
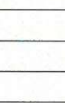
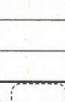
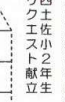
令和7年度

1月 よていこんだてひょう

2026年も
よろしくお願ひいたします。

スクールミールにしとさ

小学生
(3・4年生)中学生
(2年生)

日	献立名	牛にゅう	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他 調味料など	小学生 たんぱく質 食塩相当量	中学生 たんぱく質 食塩相当量
8 木	鍋めし		ごはん、さとう	こんぶ、たい、油揚げ、牛にゅう	ごぼう、干しいたけ	酒、しょうゆ、塩	470 kcal	587 kcal
	紅白なます		さとう	油揚げ	だいこん、にんじん	酢、しょうゆ、塩、酒	18 g	22.6 g
	お雑煮ふう		しらたまもち	かつお節	だいこん、にんじん、はくさい、ほうれんそう、干しいたけ	昆布だし、水、塩、しょうゆ	12 g	15.1 g
	みかん				みかん		3 g	3.7 g
9 金	煮めし		ごはん	牛にゅう			650 kcal	812 kcal
	松風焼き		パン粉、さとう、あぶら	とりミンチ、みそ、たまご	ねぎ		31 g	38.4 g
	土佐和え			かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん	19 g	23.3 g
	豆腐のみそ汁			とうふ、みそ、にぼし	たまねぎ、ねぎ	水	2 g	2.5 g
13 火	ごはん		ごはん	牛にゅう			529 kcal	661 kcal
	◆豚肉のカレーソテー		油、さとう	ぶた肉	たまねぎ	塩、カレー粉、ウスターソース、しょうゆ	22 g	28 g
	キャベツサラダ				キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず	しょうゆ、みりん	13 g	15.9 g
	のっぺ汁		じゃがいも、こんにゃく、かたくり粉	とうふ、にぼし	にんじん、だいこん、しゅんぎく	塩、水	1 g	1.8 g
14 水	ごぼう丼		ごはん、さとう、油	とりミンチ、たまご、牛にゅう	しょうが、にんじん、ごぼう、いんげん	酒、しょうゆ	515 kcal	644 kcal
	大根サラダ		あぶら、さとう		だいこん、きゅうり、レタス	酢、塩	19 g	24.2 g
							17 g	20.8 g
							1 g	1.8 g
15 木	ごはん		ごはん	牛にゅう			593 kcal	741 kcal
	タンダーチキン			とり肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんにく、しょうが	塩、ケチャップ、カレー粉	27 g	33.5 g
	ひじきのマリネ		さとう、あぶら	ひじき、ちくわ	にんじん、きゅうり、コーン、だいこん	しょうゆ、酢、塩、こしょう	19 g	23.3 g
	ポトフ		じゃがいも	ベーコン	だいこん、玉ねぎ、にんじん、キャベツ	塩	2 g	3.1 g
16 金	ビビンバ		ごはん、さとう、ごま油	ぶたミンチ、みそ、たまご、牛にゅう	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ、塩	634 kcal	792 kcal
	もやしの中華サラダ		さとう、あぶら、ごま油	ハム	もやし、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、しょうが	こしょう、しょうゆ、みりん、塩、酢	23 g	28.6 g
	黒糖かん		黒砂糖	寒天			21 g	25.7 g
							2 g	2.2 g
19 月	小・中学校振休							
20 火	ごはん		ごはん	牛にゅう			638 kcal	798 kcal
	サバの照り焼き		さとう	さば		酒、しょうゆ、みりん	30 g	37.5 g
	ゆず香和え		さとう	かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず	酢、しょうゆ、塩	20 g	25.4 g
	さつまいものみそ汁		さつまいも	油揚げ、とうふ、みそ、にぼし	にんじん、ねぎ	水	3 g	3.5 g
21 水	煮ごはん		ごはん	牛にゅう			585 kcal	731 kcal
	豚肉の生巻焼き		さとう	ぶた肉	しょうが、たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ	19 g	23.9 g
	◆れんコンサラダ		マヨネーズ、さとう	ハム	れんこん、きゅうり、にんじん、コーン	酢、しょうゆ	21 g	25.8 g
							1 g	1.8 g
22 木	ドライカレー		ごはん、あぶら	あいびき肉、ひじき、牛にゅう	ねぎ、にんじん、青ピーマン、しめじ	カレー粉、塩、こしょう	666 kcal	832 kcal
	スパゲッティサラダ		スパゲッティ、マヨネーズ	ハム	にんじん、きゅうり	塩、こしょう	22 g	27.3 g
	ゆずゼリー		さとう、はちみつ	寒天	ゆず	水	25 g	31.2 g
							2 g	2.0 g
23 金	ごはん		ごはん	牛にゅう			658 kcal	823 kcal
	焼き鶏風煮		かたくり粉、あぶら、さとう	とり肉	しょうが、ねぎ	しょうゆ、みりん	34 g	42.0 g
	南蛮あえ		さとう	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢	18 g	22.3 g
	大豆の味噌汁		こんにゃく、あぶら	だいず、とり肉、ひじき	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん	3 g	3.2 g
26 月	セルフおにぎり		ごはん	のり、牛にゅう			770 kcal	963 kcal
	ほうれん草の和え物				ほうれんそう、もやし	しょうゆ	26 g	31.9 g
	すいとん		すいとん、さといも、あぶら	たまご、牛乳、とり肉、かつお節	はくさい、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	塩、しょうゆ、酒	14 g	16.9 g
	さつまいも煮しパン		薄力粉、さとう、さつまいも	たまご、牛乳			1 g	1.8 g
27 火	チキンライス		ごはん、あぶら、バター	とり肉、牛にゅう	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、青ピーマン、コーン、グリーンピース	塩、こしょう、ケチャップ	682 kcal	852 kcal
	ポテトサラダ		じゃがいも、マヨネーズ	ツナ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン	塩、こしょう	20 g	25.3 g
	グレースゼリー		さとう	寒天	ぶどうジュース	水	24 g	30.5 g
							3 g	4.0 g
28 水	◆ポパイ風		ごはん、あぶら、さとう、かたくり粉	ぶた肉、たまご、牛にゅう	たまねぎ、たけのこ、ほうれんそう	しょうゆ、中華だし、トウバンジャン	525 kcal	656 kcal
	ツナと野菜の和え物		さとう	ツナ	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ	28 g	35.3 g
	春雨スープ		かたくり粉、はるさめ、ごま油	とり肉	にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、ねぎ	塩、しょうゆ	16 g	19.4 g
							2 g	2.4 g
29 木	ごはん		ごはん	牛にゅう			617 kcal	771 kcal
	豚肉のからあげ風味ソース		かたくり粉、あぶら、さとう	ぶた肉	しょうが、キャベツ、青ピーマン、とうがらし、ねぎ、にんにく	酒、しょうゆ、酢	25 g	31.3 g
	豚入スープ		じゃがいも	ベーコン	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、いんげん	塩、こしょう	17 g	21.6 g
							2 g	2.4 g
30 金	わかめごはん		ごはん	牛にゅう、わかめ			654 kcal	818 kcal
	ハンバーグ		パン粉、あぶら	あいびきにく、たまご	たまねぎ、にんじん	塩、こしょう、ケチャップ	30 g	37.1 g
	パプリカサラダ		ぎょうざの皮、あぶら	ハム	レタス、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	酢、塩、こしょう	26 g	32.7 g
	ABCスープ		ABCマカロニ	ベーコン	はくさい、たまねぎ、コーン	塩、こしょう	2 g	2.2 g
	チョコクレープ		チョコクレープ					

* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

◆は新メニューです。

1月24日〜30日 全国学校給食週間

高校の食育の日

カレーの日