

令和8年1月 学校給食予定献立表 (中学校・義務教育学校7~9年生)



総社市地食べ学校給食センターがお

〈今月の目標〉 感謝して食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)		
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 チキンハンバーグ ほうれんそうのお浸し 豆腐の味噌汁	朝ごはんを食べて活動できる準備をしよう (食事の重要性)	鶏ハンバーグ 牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 糸かつお	ほうれんそう にんじん 中味噌 糸かつお	はくさい もやし しめじ 白ねぎ	たまねぎ しめじ キヤベツ 白ねぎ	米 砂糖	しょうゆ だしこんぶ	だしけずり だしのものと	731	
											30.0	
○	8 (木)	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 厚揚げと大根の甘辛炒め煮 ちりめん和え アーモンド	給食を準備するときのポイントをおさえよう (社会性)	豚肉 牛乳 赤味噌 厚揚げ 厚揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん	れんこん もやし 干しいたけ 白ねぎ	しょうが ごぼう キヤベツ たけのこ きゅうり	米 麦 砂糖 (個装)	アーモンド (個装)	しょうゆ 酢 テンメンジャン	750
											32.0	
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鰯の赤米塩麹焼き 紅白なます 白玉風雑煮 やわらか黒豆	お正月の行事食について知ろう (食文化)	鰯 鮭 鶏肉 油揚げ 油揚げ やわらか黒豆(個装)	牛乳	金時にんじん にんじん ねぎ	たいこん しょうが えのきたけ	柚子果汁 たまねぎ	米 砂糖 片栗粉 さといも	ごま	しょうゆ 酢 塩 赤米塩麹 だしのものと	751
											32.9	
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点) いか入りちゃんぽん麺 牛乳 大学いも	規則正しい食生活をして風邪を予防しよう (心身の健康)	いか 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい ほししいたけ たまねぎ	ににく しょが たけのこ	中華麺 さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ オイスターソース 中華スープの素 塩 こしょう	782
											31.2	
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 親子煮 小松菜の和え物	正しい箸の持ち方をしてきれいに食べよう (社会性)	高野豆腐 ハム 鶏肉 卵	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	どうもろこし もやし たまねぎ	キヤベツ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも		しょうゆ だしのものと 酢	769
											33.6	
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鮭の塩焼き しそひじき和え 豚汁	災害への備えをお家の人と一緒に考えよう (社会性)	豚肉 鮭 中味噌 油揚げ	牛乳	にんじん しそひじき ねぎ	きゅうり だいこん	キヤベツ ごぼう	米 こんにゃく さといも	塩 だしのものと だしのものと	17	731
											33.9	
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鶏肉と白菜の中華炒め ブロッコリーの和え物	冬野菜の特徴を知り旬の野菜を味わおう (食品を選択する能力)	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー 白ねぎ たまねぎ	しょうが はくさい 干しいたけ キヤベツ セロリ	ににく たけのこ きくらげ セロリ	米 砂糖	ごま	しょうゆ 酢 オイスターソース	711
											29.4	
○	19 (月)	今日のめあて(食育の観点) ピラフ 牛乳 バジルのチキンフライ ツナビーンズサラダ りんごタルト	ピラフについて学ぼう (食文化)	ベーコン ツナ ミックスビーンズ バジルチキンフライ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	どうもろこし キヤベツ きゅうり	米 りんごタルト (個装)	油 ノンエッグ マヨネーズ	チキンスープ 塩 野菜ブイヨン こしょう しょうゆ 酢	755
											27.0	
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚肉と里芋の煮物 ごま酢和え ヨーグルト	ヨーグルトの良さを知ろう (食品を選択する能力)	豚肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト (個装)	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干しいたけ もやし	しょうが だいこん	米 砂糖 こんにゃく さといも	ごま	しょうゆ 酢	765
											29.6	
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鰯の柚子味噌かけ 沢庵和え えのきたけのすまし汁	「ゆず」について知り和食の良さを感じよう (食品を選択する能力・食文化)	鰯 白味噌 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	たくあん きゅうり えのきたけ たまねぎ	柚子果汁 はくさい たけのこ	米 砂糖		しょうゆ 塩 だしのものと だしのものと	785
											29.0	
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 セロリのサラダ	「カレーライスの日」について知り感謝して食べよう (感謝の心)	牛肉	牛乳	にんじん	ににく セロリ	たまねぎ キヤベツ レモン果汁 グリンピース	米 麦 砂糖	オリーブオイル	カレールウ カレー粉 ウスターソース しょうゆ スープストック 酢	765
											26.3	
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 麻婆大根 棒棒鶏	冬に旬を迎える「だいこん」について学ぼう (食品を選択する能力)	豚肉 豚レバー ささみ 赤味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん 干しいたけ	きゅうり たけのこ もやし はくさい	米 砂糖	ごま油	しょうゆ オイスターソース 酢 トウバンジャン	727
											28.0	
○	26 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれんそうのレモン和え ミルメークコーヒー	~1月24日から30日は全国学校給食週間~ 給食の役割を知り、食べることを大切にしよう (食事の重要性)	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう トマトピューレ	ににく しめじ どうもろこし グリンピース	たまねぎ キヤベツ レモン果汁 ミルメーク コーヒー(個装)	パン 砂糖 じゃがいも セロリ		ケチャップ 塩 ウスターソース こしょう スープストック しょうゆ 酢	770
											34.7	
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 肉味噌おでん 白菜のおかか和え	給食作りに関わる人々に感謝しよう (感謝の心)	牛肉 厚揚げ 糸かつお 赤味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん もやし	はくさい きゅうり	米 砂糖 こんにゃく さといも		しょうゆ だしのものと	728
											26.3	
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点) チャーハン 牛乳 鶏肉のコーンフレークフライ ごぼうサラダ	おやつの摂り方について考えよう (心身の健康)	焼豚 鶏肉コーン フレークフライ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ どうもろこし キヤベツ	ににく ごぼう グリンピース	米 砂糖 ごま油	ごま油 ごま油	しょうゆ チキンスープ 中華スープの素 塩 こしょう 酢	703
											24.4	
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 石狩鍋 茎わかめの浅漬け スイートポテト	北海道の郷土料理である「石狩鍋」を味わって食べよう (食文化)	鮭 厚揚げ 中味噌 合鴨入りポール	牛乳 茎わかめ	にんじん	だいこん もやし 白ねぎ	しめじ きゅうり きゅうり漬け	米 砂糖 じゃがいも スイートポテト(個装)		しょうゆ だしのものと	757
											27.5	
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点) 赤米ごはん 牛乳 炒り豆腐 酢味噌和え 一口ゼリー(ゆずレモン)	地産地消に取り組んでいる給食を残さず食べよう (食文化・感謝の心)	鶏肉 糸かまぼこ 白味噌 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ だいこん	干しいたけ キヤベツ	米 砂糖 赤米 じゃがいも 一口ゼリー(ゆずレモン) (個装)		しょうゆ だしのものと 酢	781
											31.6	
今月の地場産物	総社市産	米・赤米・しょうが・きくらげ キヤベツ・だいこん・はくさい セロリ・にんじん 赤米塩麹	岡山県産	牛乳・麦・ににく・ねぎ マッシュルーム・もやし 一口ゼリー(ゆずレモン)	※ アレルギー対応食品は、■で示します。						今月の栄養価 エネルギー kcal	750 29.8 g
					※ 天候等により献立を変更する場合があります。						たんぱく質	

