

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えがお

〈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 1人1日・(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）	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）								
		ごはん 牛乳 チキンハンバーグ	鶏ハンバーグ	牛乳	ほうれんそう	はくさい	たまねぎ	米	しょうゆ	731	
		豆腐の味噌汁	豆腐	わかめ	にんじん	もやし	しめじ	砂糖	だしこんぶ	30.0	
○	8 (木)	今日のめあて（食育の観点）	給食を準備するときのポイントをおさよう（社会性）								
		麦ごはん 牛乳 厚揚げと大根の甘辛炒め煮	豚肉	牛乳	にんじん	れんこん	しょうが	米 麦	しょうゆ	750	
		ちりめん和え アーモンド	赤味噌	ちりめん		もやし	だいこん	砂糖	アーモンド (個装)	デンメンジャン	32.0
○	9 (金)	今日のめあて（食育の観点）	お正月の行事食について知ろう（食文化）								
		ごはん 牛乳 鰯の赤米塩麹焼き	鰯	牛乳	金時にんじん	だいこん	柚子果汁	米 砂糖	しょうゆ	751	
		紅白なます 白玉風雑煮 やわらか黒豆	鶏肉		にんじん	しょうが	たまねぎ	片栗粉	酢	塩	32.9
○	13 (火)	今日のめあて（食育の観点）	規則正しい食生活をして風邪を予防しよう（心身の健康）								
		いか入りちゃんぽん麺 牛乳	いか	牛乳	にんじん	はくさい	にんにく	中華麺	しょうゆ	オイスターソース	782
		大学いも	豚肉			ほししいたけ	しょうが	さつまいも	中華スープの素	塩	31.2
○	14 (水)	今日のめあて（食育の観点）	正しい箸の持ち方をしてきれいに食べよう（社会性）								
		ごはん 牛乳 親子煮	高野豆腐	牛乳	にんじん	とうもろこし	もやし	米 砂糖	しょうゆ	だしのもと	769
		小松菜の和え物	ハム		こまつな	たまねぎ		じゃがいも	酢		33.6
○	15 (木)	今日のめあて（食育の観点）	災害への備えをお家の人と一緒に考えよう（社会性）								
		ごはん 牛乳 鮭の塩焼き	豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり	キャベツ	米	しょうゆ	731	
		しそひじき和え 豚汁	中味噌	しそひじき	ねぎ	だいこん	ごぼう	こんにゃく	だしけずり	しょうゆ	33.9
○	16 (金)	今日のめあて（食育の観点）	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）								
		ごはん 牛乳 鶏肉と白菜の中華炒め	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	米	しょうゆ	酢	711
		ブロッコリーの和え物	厚揚げ		ブロッコリー	はくさい	たけのこ	砂糖	ごま	オイスターソース	29.4
	19 (月)	今日のめあて（食育の観点）	ピラフについて学ぼう（食文化）								
		ピラフ 牛乳 バジルのチキンフライ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ	とうもろこし	米	チキンスープ	塩	755
		ツナピーズサラダ りんごタルト	ツナ			マッシュルーム	キャベツ	りんごタルト	ノンエッグ	野菜パイオン	27.0
○	20 (火)	今日のめあて（食育の観点）	ヨーグルトの良さを知ろう（食品を選択する能力）								
		ごはん 牛乳 豚肉と里芋の煮物	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	米 砂糖	しょうゆ	酢	765
		ごま酢和え ヨーグルト	厚揚げ	ヨーグルト (個装)	さやいんげん	干しいたけ	だいこん	こんにゃく	ごま	だしこんぶ	29.6
○	21 (水)	今日のめあて（食育の観点）	「ゆず」について知り和食の良さを感受しよう（食品を選択する能力・食文化）								
		ごはん 牛乳 鯖の柚子味噌かけ	鯖	牛乳	にんじん	たくあん	柚子果汁	米 砂糖	しょうゆ	塩	785
		沢庵和え えのきたけのすまし汁	白味噌	塩昆布	ねぎ	きゅうり	はくさい		だしこんぶ	だしけずり	29.0
	22 (木)	今日のめあて（食育の観点）	「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）								
		カレーライス 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	米 麦	カレー粉	カレー粉	765
		セロリのサラダ				セロリ	キャベツ	じゃがいも	ウスターソース	しょうゆ	26.3
○	23 (金)	今日のめあて（食育の観点）	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）								
		ごはん 牛乳 麻婆大根	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが	きゅうり	米 砂糖	しょうゆ	オイスターソース	727
		棒棒鶏	豚レバー		さやいんげん	たまねぎ	たけのこ	ごま	酢	トウバンジャン	28.0
	26 (月)	今日のめあて（食育の観点）	～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）								
		パン 牛乳 ポークビーンズ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	パン 砂糖	ケチャップ	塩	770
		ほうれんそうのレモン和え ミルメークコーヒー	大豆		ほうれんそう	しめじ	キャベツ	じゃがいも	ウスターソース	しょうゆ	34.7
○	27 (火)	今日のめあて（食育の観点）	給食作りに関わる人々に感謝しよう（感謝の心）								
		ごはん 牛乳 肉味噌おでん	牛肉	牛乳	にんじん	だいこん	はくさい	米 砂糖	しょうゆ	だしのもと	728
		白菜のおかか和え	厚揚げ		さやいんげん	もやし	きゅうり	こんにゃく	ごま		26.3
	28 (水)	今日のめあて（食育の観点）	おやつのお供について考えよう（心身の健康）								
		チャーハン 牛乳	焼豚	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	米 砂糖	しょうゆ	チキンスープ	703
		鶏肉のコーンフ레이크フライ ごぼうサラダ	鶏肉	コーン		たまねぎ	ごぼう	油	中華スープの素	塩	24.4
○	29 (木)	今日のめあて（食育の観点）	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）								
		ごはん 牛乳 石狩鍋	鮭	牛乳	にんじん	だいこん	しめじ	米 砂糖	しょうゆ	だしのもと	757
		茎わかめの浅漬け スイートポテト	厚揚げ	茎わかめ		もやし	きゅうり	こんにゃく	じゃがいも		27.5
○	30 (金)	今日のめあて（食育の観点）	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）								
		赤米ごはん 牛乳 炒り豆腐	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	干しいたけ	米 赤米	しょうゆ	だしのもと	781
		酢味噌和え 一口ゼリー（ゆずレモン）	糸かまぼこ	わかめ	さやいんげん	たけのこ	キャベツ	砂糖	酢	一口ゼリー（ゆずレモン）	31.6
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ キャベツ・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・にんにく・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。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。		今月の 栄養価	750 kcal 29.8 g

