

令和8年1月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 かんしゃして たべよう

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)
			赤の食品	緑の食品	黄の食品		
		今日のめあて（食育の観点）	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				
○	7	今日のめあて（食育の観点）	あさごはんをたべて かつどう できる しゅんぴ を しよう （食事の重要性）				
	(水)	ごはん 牛乳 チキンハンバーグ ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる	とりハンバーグ 牛乳 とうふ いかかつお わかめ あぶらあげ ちゅうみそ	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん もやし しめじ	こめ さとう	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	610 25.4
○	8	今日のめあて（食育の観点）	きゅうしよくを しゅんぴ するときのポイントをおさえよう（社会性）				
	(木)	むぎごはん 牛乳 あつあげとだいこんのあまからいために ちりめんあえ アーモンド	ぶたにく 牛乳 あかみそ ちりめん あつあげ	にんじん れんこん しょうが たけのこ だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう アーモンド（個装）	しょうゆ す テンメンジャン	622 26.7
○	9	今日のめあて（食育の観点）	おしょうがつの きょうしよくについて しろろう（食文化）				
	(金)	ごはん 牛乳 さわらのあかごめしおこうじやき こうはくなます しらたまふうどうに やわらかくろまめ	さわら 牛乳 あぶらあげ とりにく やわらかくろまめ（個装）	にんじん だいこん ゆずかじゅう ねぎ しょうが たまねぎ きんときにんじん えのきたけ	こめ さとう かたくりこ ごま さいとも	しょうゆ す しお だしこんぶ だしけずり だしのもと あかごめしおこうじ	631 28.2
○	13	今日のめあて（食育の観点）	きそくだしい しょくせいかつをして かげをよぼう しろろう（心身の健康）				
	(火)	いかいりちゃんぽんめん 牛乳 だいがいも	いか 牛乳 ぶたにく	にんじん はくさい にんにく たけのこ ほししいたけ しょうが たまねぎ	ちゅうかめん あぶら さつまいも ごま さとう	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお こしょう	642 26.0
○	14	今日のめあて（食育の観点）	ただしい ばし のもちかたをして きれいに たべよう（社会性）				
	(水)	ごはん 牛乳 おやこに こまつなのあえもの	こうやとうふ 牛乳 ハム たまご とりにく	にんじん とうもろこし もやし こまつな ねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	しょうゆ だしのもと す	632 27.6
○	15	今日のめあて（食育の観点）	さいがいへの そなえを おうち のひとと いっしょに かんがえよう（社会性）				
	(木)	ごはん 牛乳 さけのしおやき しそひじきあえ ぶたじる	ぶたにく 牛乳 さけ あぶらあげ ちゅうみそ しそひじき	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ だいこん ごぼう	こめ こんなやく さいとも	しお しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	609 28.6
○	16	今日のめあて（食育の観点）	ぶゆやさいの どれくちようをしり しゅん の やさいを あしわおう（食品を選択する能力）				
	(金)	ごはん 牛乳 とりにくとはくさいのちゅうかいため ブロッコリーのあえもの	とりにく 牛乳 あつあげ	にんじん しょうが にんにく ブロッコリー はくさい たけのこ しろねぎ ほししいたけ きくらげ たまねぎ キャベツ セロリ	こめ ごま さとう	しょうゆ す オイスターソース	587 24.4
○	19	今日のめあて（食育の観点）	ピラフについて まなぼう（食文化）				
	(月)	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	ベーコン 牛乳 ツナ ミックスビーンズ バジルチキンフライ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ りんごタルト（個装）	チキンスープ しお やさしいブイヨン こしょう しょうゆ す	639 22.3
○	20	今日のめあて（食育の観点）	ヨーグルトのよさを しろろう（食品を選択する能力）				
	(火)	ごはん 牛乳 ぶたにくとさいともいものにも ごまざあえ ヨーグルト	ぶたにく 牛乳 ヨーグルト（個装） あつあげ	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん ほししいたけ だいこん こまつな もやし	こめ さいとも こんなやく ごま さとう	しょうゆ す	646 25.2
○	21	今日のめあて（食育の観点）	「ゆず」について しり わしよくのよさを かんじよう（食品を選択する能力・食文化）				
	(水)	ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ たくあんあえ えのきたけのすましじる	さば 牛乳 しろみそ しおこんぶ とうふ	にんじん たくあん ゆずかじゅう ねぎ きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ たけのこ	こめ さとう	しょうゆ しお だしこんぶ だしけずり だしのもと	656 24.7
○	22	今日のめあて（食育の観点）	「カレーライスのひ」について しり かんしゃして たべよう（感謝の心）				
	(木)	カレーライス 牛乳 セロリのサラダ	ぎゅうにく 牛乳	にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース セロリ キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレーオイル カレーこ ウスターソース しょうゆ スープストック す	622 21.9
○	23	今日のめあて（食育の観点）	ぶゆにしゅんを むかえる「だいこん」について まなぼう（食品を選択する能力）				
	(金)	ごはん 牛乳 マーボーだいこん パンバンジー	ぶたにく 牛乳 ぶたレバー ささみ あかみそ	にんじん しょうが きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ はくさい さやいんげん	こめ ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース す トウバンジャン	600 23.3
○	26	今日のめあて（食育の観点）	～せんごくがこうきゅうしよくしゅうかん～ きゅうしよくの やくわりをしり たべることを たいせつに しろろう（食事の重要性）				
	(月)	パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれんそうのレモンあえ ミルメークコーヒー	ぶたにく 牛乳 だいず ウィナー	にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース しめじ キャベツ ほうれんそう とうもろこし レモンかじゅう トマトピューレ	パン さとう じゃがいも ミルメークコーヒー（個装）	ケチャップ しお ウスターソース こしょう スープストック しょうゆ す	622 28.0
○	27	今日のめあて（食育の観点）	きゅうしよくつくりにかかわるひとひとに かんしゃ しろろう（感謝の心）				
	(火)	ごはん 牛乳 にくみそおでん はくさいのおかかあえ	ぎゅうにく 牛乳 ちくわ あつあげ いとかつお あかみそ	にんじん だいこん はくさい さやいんげん もやし きゅうり	こめ こんなやく さいとも さとう	しょうゆ だしのもと	601 22.0
○	28	今日のめあて（食育の観点）	おやつのとりにかたについて かんがえよう（心身の健康）				
	(水)	チャーハン 牛乳 とりにくのコーンフレイクフライ ごぼうサラダ	やきぶた 牛乳 とりにくコーンフレイクフライ	にんじん しょうが にんにく グリーンピース たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ チキンスープ ちゅうかスープのもと しお こしょう す	615 22.1
○	29	今日のめあて（食育の観点）	ほつかいどうの きょうとりよりである「いしかりなべ」をあしわって たべよう（食文化）				
	(木)	ごはん 牛乳 いしかりなべ くきわかめのあさづけ スイートポテト	ちゅうみそ 牛乳 あつあげ くきわかめ あいがもりボール さけ	にんじん だいこん しめじ しろねぎ もやし きゅうり きゅうりづけ	こめ じゃがいも こんなやく さとう スイートポテト（個装）	しょうゆ だしのもと	639 23.0
○	30	今日のめあて（食育の観点）	ちさんちしように とりくんでいる きゅうしよくを のこさず たべよう（食文化・感謝の心）				
	(金)	あかごめごはん 牛乳 いりとうふ すみそあえ ひとくちゼリー（ゆずレモン）	とりにく 牛乳 いとかまぼこ とうふ しろみそ わかめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん たけのこ キャベツ だいこん	こめ あかごめ さとう じゃがいも ひとくちゼリー（ゆずレモン） （個装）	しょうゆ だしのもと す	645 26.0
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 赤米塩麴	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	エネルギー たんぱく質 624 kcal 25.0 g

