

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がお

〈今月の目標〉 かんしゃして たべよう



はし 曜	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)
			赤の食品	緑の食品	黄の食品		
			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 (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 ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる	あさこはん をたべて かつどう できる ジュンビ をしよう (食事の重要性) とりハンバーク 牛乳 ほうれんそう はくさい たまねぎ とうふ いとかつお にんじん もやし しめじ わかめ あぶらあげ ちゅうみそ	かとう できる ジュンビ をしよう (食事の重要性) こうれんそう はくさい たまねぎ にんじん もやし しめじ	こめ さとう しょゆ だしこんぶ さとう しめじ だしこんぶ だしのもと	だしきずり だしこんぶ だしのもと	610
							25.4
○	8 (木)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 あつあげとだいこんのあまからいたために ちりめんあえ アーモンド	きゅうしょく を ジュンビ するとき の ポイント を おさえよう (社会性) ぶたにく 牛乳 にんじん れんこん しょうが あかもそ ちりめん たけのこ だいこん ごぼう あつあげ しろねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし	むぎ さとう しょゆ す アーモンド(個装)	さとう しょゆ す テンメンジヤン	す だしこんぶ だしのもと	622
							26.7
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのあかごめしおこうじやき こうばなます しらたまふうぞうに やわらかくろまめ	おしうがつ の きょうじょく について しろう (食文化) さわら 牛乳 にんじん だいこん ゆずかじゅう あぶらあげ とりにく ねぎ しょゆが たまねぎ やわらかくろまめ(個装) きんときんじん えのきたけ	さとう かたくりこ ごま さとう	さとう しょゆ す だしこんぶ だしこんぶ あかごめしおこうじ	す だしこんぶ だしのもと	631
							28.2
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点) いかいりちゃんぽんめん 牛乳 だいがくいも	きそくたらしい しょくせいかつ を して かぜ を よぼう しよう (心身の健康) いか 牛乳 にんじん はくさい にんにく ぶたにく たけのこ ほししいたけ しょゆが たまねぎ さつまいも ごま さとう	かめ さとう しょゆ す ちゅうかめん あぶら さつまいも ごま さとう	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	642
							26.0
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 おやこに こまつなのあえもの	たたかしい はし の もちかた を して きれい に たべよう (社会性) こうやどうふ 牛乳 にんじん どうもろこし もやし ハム たまねぎ こまつな ねぎ たまねぎ とりにく	さとう じやがいも じやがいも	さとう しょゆ す だしこんぶ	だしこんぶ こしょう	632
							27.6
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さけのしおやき しそひじきあえ ぶたじる	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) ふたにく 牛乳 にんじん きゅうり キャベツ さけ あぶらあげ ねぎ だいこん ごぼう ちゅうみそ しそひじき	こめ こんにゃく さといも	こめ こんにゃく しょゆ だしこんぶ だしのもと	609 28.6	609
							28.6
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点) 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	ふゆやさい の とくちょう を しり しゅん の やさい を あじわおう (食品を選択する能力) とりにく 牛乳 にんじん しょゆが にんにく あつあげ 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	こめ ごま しょゆ す オイスターソース	587 24.4	587
							24.4
○	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 まなぼう (食文化) ベーコン 牛乳 にんじん たまねぎ とうもろこし ツナ ミックスビーンズ グリンピース マッシュルーム キャベツ バジルチキンフライ きゅうり	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 やさいブイヨン こしょう しょゆ す	639 22.3	639
							22.3
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものもの ごまづあえ ヨーグルト	ヨーグルト の よさ を しろう (食品を選択する能力) ぶたにく 牛乳 にんじん たまねぎ とうもろこし ヨーグルト(個装) さやいんげん ほししいたけ だいこん あつあげ こまつな もやし	こめ さといも さとう	こめ さといも ごま さとう しょゆ す	646 25.2	646
							25.2
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点) 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る	「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) さば 牛乳 にんじん たくあん ゆずかじゅう しろみそ しおこんぶ ねぎ きゅうり はいさい とうふ たまねぎ えのきたけ たけのこ	こめ さとう さとう	こめ さとう しょゆ だしこんぶ だしのもと	656 24.7	656
							24.7
○	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	「カレーライスのひ」について しり かんしゃ して たべよう (感謝の心) ぎゅうにく 牛乳 にんじん にんにく たまねぎ カレーライス ぐりんピース セロリ キャベツ 牛乳 とうもろこし レモンかじゅう	むぎ オリーブオイル じやがいも さとう	カレールウ カレーこ ウスターソース しょゆ スープストック す	622 21.9	622
							21.9
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 マーボーだいこん パンバンジー	ふゆ に しゅん を むかえる 「たいこん」について まなぼう (食品を選択する能力) ふたにく 牛乳 にんじん しょゆが きゅうり ぶたレバー ささみ だいこん たまねぎ たけのこ あかもそ さやいんげん もやし ほししいたけ はくさい	こめ ごま さとう	こめ ごま ごまあぶら さとう しょゆ す トウバンジョン	600 23.3	600
							23.3
○	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あえ ミルメークコーヒー	～せんこくがくこうきゅうしょくうかん～ きゅうしょく の やくわり を しり たべること を たいせつ に しよう (食事の重要性) ぶたにく 牛乳 にんじん にんにく たまねぎ だいす ウィンナー グリンピース しめじ パン さとう キャベツ ミルメークコーヒー(個装) 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	さとう じやがいも	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 しょゆ す	622 28.0	622
							28.0
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくみそおでん はくさいのおかかあえ	きゅうしょくづくり に かかわる ひとひと に かんしゃ しよう (感謝の心) ぎゅうにく 牛乳 にんじん だいこん はくさい ちくわ あつあげ さやいんげん もやし いとかつお あかもそ きゅうり	さとう さとう	こめ さとう さとう しょゆ す だしこんぶ だしのもと	601 22.0	601
							22.0
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点) チャーハン 牛乳 とりにくのコーンフレークフライ ごぼうサラダ	おやつのとりかた について かんがえよう (心身の健康) やきぶた 牛乳 にんじん しょゆが にんにく とりにくコーンフレークフライ グリンピース たまねぎ ごぼう 牛乳 とうもろこし キャベツ とうもろこし	さとう さとう	こめ ごま あぶら ごまあぶら しょゆ す 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	615
							22.1
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点) 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	ほつかいどう の きょうどり より である 「いしかりなべ」を あしわって たべよう (食文化) ちゅうみそ 牛乳 にんじん だいこん しめじ あつあげ くきわかめ しろねぎ もやし きゅうり あいがもいりボール さけ きゅうりづけ	じやがいも さとう	じやがいも さとう スイートポテト(個装)	639 23.0	639
							23.0
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 いりどうふ すみそあえ ひとくちゼリー (ゆずレモン)	ちさんちしようと とりこんでいる きゅうしょく を のこす たべよう (食文化・感謝の心) とりにく 牛乳 にんじん たまねぎ ほししいたけ いとかまぼこ とうふ さやいんげん たけのこ キャベツ しろみそ わかめ だいこん ひとくちゼリー(ゆずレモン) (個装)	あかごめ さとう じやがいも ひとくちゼリー(ゆずレモン)	じやがいも じやがいも ひとくちゼリー(ゆずレモン)	だしこんぶ だしのもと しょゆ す だしこんぶ だしのもと	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 エネルギー たんぱく質	624 kcal 25.0 g

