

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） ごはん 牛乳 チキンハンバーグ (水) ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる	あさごはんをたべて とりハンバーグ 牛乳 とうふ いかつお わかめ あぶらあげ ちゅうみそ	かつどう できる しゅんぴ を しょう (食事の重要性) 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 だしのものと	610 25.4
○	8	今日のめあて（食育の観点） むぎごはん 牛乳 (木) 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	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) 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） ごはん 牛乳 さわらのあかごめしおこうじやき (金) こうはくなます しらたまふうどうに やわらかくろまめ	おしょうがつ の きょうしよく に ついて しろう (食文化) 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 だしのものと あかごめしおこうじ	631 28.2
○	13	今日のめあて（食育の観点） いかいりちゃんぽんめん 牛乳 (火) だいがいも	きそくだしい しょくせいかつ を して かぜ を よほう しょう (心身の健康) 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 さいとも 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） ごはん 牛乳 おやこに (水) こまつなのあえもの	たたいい ほし の もちかた を して きれい に たべよう (社会性) 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 だしのものと す	632 27.6
○	15	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 さけのしおやき (木) 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) 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 だしのものと	609 28.6
○	16	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 (金) 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	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) 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 牛乳 バジルのチキンフライ (月) 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 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） ごはん 牛乳 ぶたにくとさいともいものにも (火) ごまずあえ ヨーグルト	ヨーグルト の よさ を しょう (食品を選択する能力) 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） ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ (水) たくあんあえ えのきたけのすましじる	「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 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 だしのものと	656 24.7
	22	今日のめあて（食育の観点） カレーライス 牛乳 (木) 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 グリンピース 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	オリーブオイル カレー 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） ごはん 牛乳 マーボーだいこん (金) パンパンジー	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） パン 牛乳 ポークビーンズ (月) ほうれんそうのレモンあえ ミルメークコーヒー	～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 しょう (食事の重要性) 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） ごはん 牛乳 にくみそおでん (火) はくさいのゆかりあえ	きゅうしよくつくり に かかわる ひとひと に かんしゃ しょう (感謝の心) ぎゅうにく 牛乳 ちくわ あつあげ 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 だしのものと ゆかり	601 22.0
	28	今日のめあて（食育の観点） チャーハン 牛乳 (水) とりにくのコーンフレックフライ 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 とりにくコーンフレックフライ	にんじん しょうが にんにく グリンピース 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） ごはん 牛乳 いしかりなべ (木) 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) 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 だしのものと	639 23.0
○	30	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 (金) すみそあえ ひとくちゼリー（ゆずレモン）	ちさんちしょう に とりくん である きゅうしよく を のこさず たべよう (食文化・感謝の心) 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 だしのものと 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

