

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 じゅんび 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 じゅんび 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 だしけずり さとう しょゆ だしこんぶ だしのもと	だしこんぶ	610 25.4
		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 じゅんび 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)	テングメンジヤン	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 こうはくなます 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 しょうが 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 しょゆ す さといも だしけずり だしのもと あかごめしおこうじ	かたくりこ	だしこんぶ	631 28.2
		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 しょうが たまねぎ さとう しょゆ オイスターソース ちゅうかめん あぶら ちゅうかスープのもと さつまいも ごま しお こしょう	さとう しょゆ す さとう こしょう		ちゅうかめん	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 たまご こまつな ねぎ たまねぎ とりにく	さとう じやがいも しょゆ だしこんぶ じやがいも す だしのもと	じやがいも	だしこんぶ	632 27.6
		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) ぶたにく 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 しょゆ だしこんぶ さといも だしけずり だしのもと		だしこんぶ	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 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	ごま しょゆ す さとう オイスターソース	さとう	オイスターソース	587 24.4
		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 どうもろこし ツナ ミックスビーンズ ぐりんピース マッシュルーム キャベツ バジルチキンフライ きゅうり りんごタルト(個装)	あぶら しょゆ す ノンエッグマヨネーズ やさいブイヨン りんごタルト(個装) こしょう		チキンスープ	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 しょゆ 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	さとう しょゆ す さとう ごま	さとう	しょゆ す	646 25.2
		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 とうふ たまねぎ えのきたけ たけのこ	さとう しょゆ す さとう だしこんぶ だしこんぶ だしけずり だしのもと		しょゆ す	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 セロリのサラダ とうもろこし レモンかじゅう	むぎ オリーブオイル カレールウ オーブン カレーこ ウスターソース しょゆ スープストック す	さとう	カレールウ カレーこ ウスターソース スープストック	622 21.9
		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 ぶたレバー ささみ だいこん たまねぎ たけのこ あかもそ あかもそ もやし ほししいたけ はくさい さやいんげん	ごま ごまあぶら しょゆ す さとう トウバンジョン		トウバンジョン	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) だいす 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 しょゆ スープストック す	じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ	さとう	ウスターソース こしょう スープストック しょゆ	622 28.0
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくみそおでん はくさいのゆかりあえ	きゅうしょく 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 あかもそ あかもそ きゅうり	さとう しょゆ す さとう ごま さとう だしこんぶ だしこんぶ だしけずり だしのもと		ゆかり	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 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 キャベツ とうもろこし	さとう あぶら しょゆ す さとう ごまあぶら ごまあぶら おぶら	さとう	チキンスープ ちゅうかスープのもと おぶら	615 22.1
		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	じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ じゅわ		スイートポテト(個装)	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 のこさず 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 キャベツ たけのこ しろみそ わかめ だいこん ちんこう	さとう あかごめ しょゆ す さとう じやがいも ひとくちゼリー(ゆずレモン) ひとくちゼリー(ゆずレモン)	さとう	だしこんぶ だしこんぶ だしけずり 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

