

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)							731	
		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	だしけずり	
		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	だしのもと	
○	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えよう(社会性)							750	
		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	酢	
		ちりめん和え アーモンド	赤味噌	ちりめん		もやし	ごぼう	砂糖	アーモンド	テンメンジャン	
○	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)							751	
		ごはん 牛乳 鯖の赤米塩麹焼き	鯖	牛乳	金時にんじん	だいこん	柚子果汁	米 砂糖	しょうゆ	酢 塩	
		紅白なます 白玉風雑煮 やわらか黒豆	鶏肉		ねぎ	しょうが	たまねぎ	片栗粉	赤米塩麹	だしこんぶ	
○	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)							782	
		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	
		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	
○	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)							769	
		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	
		小松菜の和え物	ハム		こまつな	たまねぎ		じゃがいも	酢		
○	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)							731	
		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	塩	しょうゆ	
		しそひじき和え 豚汁	鮭	しそひじき	ねぎ	だいこん	ごぼう	こんにゃく	だしけずり	だしこんぶ	
○	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)							711	
		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	
		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	オイスターソース		
○	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)							755	
		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	
		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	野菜ブイヨン	しょうゆ	
○	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)							765	
		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	
		ごま酢和え ヨーグルト	厚揚げ	ヨーグルト	さやいんげん	干しいたけ	だいこん	こんにゃく			
○	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)							785	
		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	
		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	
○	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)							765	
		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	
		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	
○	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)							727	
		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	
		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	
○	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)							770	
		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	
		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	
○	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)							728	
		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	
		白菜のゆかり和え	厚揚げ		さやいんげん	もやし	きゅうり	こんにゃく	ゆかり		
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点)	おやつのお取り方について考えよう(心身の健康)							703	
		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	
		鶏肉のコーンフ레이크フライ ごぼうサラダ	鶏肉			たまねぎ	ごぼう	ごま	中華スープの素	塩	
○	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)							757	
		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	
		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			
○	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)							781	
		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	
		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		
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

