

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 エネルギー(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) ごはん 牛乳 チキンハンバーグ ほうれんそうのお浸し 豆腐の味噌汁	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)	鶏ハンバーグ 牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 糸かつお	ほうれんそう にんじん もやし 白ねぎ	はくさい もんじん しめじ きゅうり	たまねぎ だいこん キヤベツ たけのこ	米砂糖	しょうゆ だしこんぶ	だしけずり だしのもと		
		731	30.0								
○ 8 (木)	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 厚揚げと大根の甘辛炒め煮 ちりめん和え アーモンド	給食を準備するときのポイントをおさえよう (社会性)	豚肉 牛乳 赤味噌 厚揚げ ちりめん	にんじん	れんこん もやし 干しいたけ 白ねぎ	しょうが ごぼう だいこん キヤベツ たけのこ きゅうり	米麦 砂糖 (個装)	アーモンド 酢 テンメンジャン	750 32.0		
		751	32.0								
○ 9 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鰯の赤米塩麹焼き 紅白なます 白玉風雑煮 やわらか黒豆	お正月の行事食について知ろう (食文化)	鰯 鮭 鶏肉 油揚げ やわらか黒豆(個装)	牛乳	金時にんじん ねぎ	たいこん しうが えのきたけ	柚子果汁 たまねぎ	米砂糖 片栗粉 さといも	こま しうゆ 酢 塩 だしこんぶ だしけずり だしのもと		
		751	32.9								
○ 13 (火)	今日のめあて(食育の観点) いか入りちゃんぽん麺 牛乳 大学いも	規則正しい食生活をして風邪を予防しよう (心身の健康)	いか 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい ほししいたけ たまねぎ	ににく しょが たけのこ	中華麺 さつまいも 砂糖	油 ごま	しうゆ オイスターソース 中華スープの素 塩 こしょう	
		782	31.2								
○ 14 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 親子煮 小松菜の和え物	正しい箸の持ち方をしてきれいに食べよう (社会性)	高野豆腐 ハム 鶏肉 卵	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	どうもろこし たまねぎ	もやし ごぼう	米砂糖 じゃがいも	しうゆ だしのもと 酢	769 33.6	
		731	33.6								
○ 15 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鮭の塩焼き しそひじき和え 豚汁	災害への備えをお家の人と一緒に考えよう (社会性)	豚肉 鮭 中味噌 油揚げ	牛乳	にんじん しそひじき ねぎ	きゅうり だいこん	キヤベツ ごぼう	米 こんにゃく さといも	塩 だしけずり だしのもと	17	
		731	33.9								
○ 16 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鶏肉と白菜の中華炒め ブロッコリーの和え物	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)	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー 白ねぎ たまねぎ	しうが はくさい 干しいたけ キヤベツ セロリ	ににく たけのこ きゅうり セロリ	米砂糖	ごま	しうゆ 酢 オイスターソース	
		711	29.4								
○ 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 ニックスピーンズ バジルチキンフライ りんごタルト	ピラフについて学ぼう (食文化)	ベーコン ツナ ニックスピーンズ バジルチキンフライ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	どうもろこし キヤベツ きゅうり	米 りんごタルト (個装)	油 ノンエッグ マヨネーズ	チキンスープ 塩 野菜ブイヨン こしょう しうゆ 酢	
		755	27.0								
○ 20 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚肉と里芋の煮物 ごま酢和え ヨーグルト	ヨーグルトの良さを知ろう (食品を選択する能力)	豚肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト (個装)	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干しいたけ もやし	しうが だいこん	米砂糖 こんにゃく さといも	ごま	しうゆ 酢	
		765	29.6								
○ 21 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鰯の柚子味噌かけ 沢庵和え えのきたけのすまし汁	「ゆず」について知り和食の良さを感じよう (食品を選択する能力・食文化)	鰯 白味噌 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	たくあん きゅうり えのきたけ たまねぎ	柚子果汁 はくさい たけのこ	米砂糖	ごま	しうゆ 塩 だしこんぶ だしけずり だしのもと	
		785	29.0								
○ 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	「カレーライスの日」について知り感謝して食べよう (感謝の心)	牛肉	牛乳	にんじん	ににく セロリ	たまねぎ キヤベツ レモン果汁 グリンピース	米 妻 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	カレールウ カレー粉 ウスターソース しうゆ スープストック 酢	
		765	26.3								
○ 23 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 麻婆大根 棒棒鶏	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)	豚肉 豚レバー ささみ 赤味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	しうが たまねぎ だいこん 干しいたけ	きゅうり たけのこ もやし はくさい	米砂糖	ごま ごま油	しうゆ オイスターソース 酢 トウバンジャン	
		727	28.0								
○ 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和え ミルメークコーヒー	~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)	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう トマトピューレ	ににく しめじ どうもろこし グリンピース	たまねぎ キヤベツ レモン果汁	パン 砂糖 じゃがいも ミルメーク コーヒー(個装)	ケチャップ ウスターソース スープストック	塩 こしょう しうゆ 酢	
		770	34.7								
○ 27 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 肉味噌おでん 白菜のゆかり和え	給食作りに関わる人々に感謝しよう (感謝の心)	牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん もやし	はくさい きゅうり	米砂糖 こんにゃく さといも	ごま	しうゆ だしことも ゆかり	
		728	26.3								
○ 28 (水)	今日のめあて(食育の観点) チャーハン 牛乳 鶏肉のコーンフレークフライ ごぼうサラダ	おやつの摂り方について考えよう (心身の健康)	焼豚 鶏肉コーン フレークフライ	牛乳	にんじん	しうが たまねぎ どうもろこし キヤベツ	ににく ごぼう グリンピース	米砂糖 ごま油	しうゆ チキンスープ 中華スープの素 塩 こしょう 酢	703 24.4	
		703	24.4								
○ 29 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 石狩鍋 茎わかめの浅漬け スイートポテト	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)	鮭 厚揚げ 中味噌 合鴨入りポール	牛乳 茎わかめ	にんじん	だいこん もやし 白ねぎ	しめじ きゅうり きゅうり漬け	米砂糖 こんにゃく じゃがいも スイートポテト(個装)	しうゆ	だしことも	
		757	27.5								
○ 30 (金)	今日のめあて(食育の観点) 赤米ごはん 牛乳 炒り豆腐 酢味噌和え 一口ゼリー(ゆずレモン)	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)	鶏肉 糸かまぼこ 白味噌 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ だいこん	干しいたけ キヤベツ	米 赤米 砂糖 じゃがいも 一口ゼリー(ゆずレモン) (個装)	しうゆ	だしことも 酢	
		781	31.6								
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しうが・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。						
	今月の 栄養価 エネルギー kcal	29.8 g									

