



れいわねん がつ
令和8年 1月

がっこうきゅうしょくよていこんだてひよ 学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

実施日 にち 日	こん 献 立 名 太字の献立は小室小学校のリクエストです。	おも ざい 主 な 材 料 と そ の りょう り く は たら の 動 き			えい よう りょう 栄 養 量		
		ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)	
9 金	チュモッパ風ごはん 牛乳 チキンこんがり焼き(乳)(卵) キャベツのサラダ チンゲン菜のスープ	焼き豚 のり 牛乳 とり肉 パルメザンチーズ ハム	こめ ごま油 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 香りごまドレッシング でんぶん	きくらげ キムチ にんじん きゅうり 大根漬け さやいんげん キャベツ 干ししいたけ たまねぎ チンゲンサイ			858 32.0
13 火	バターロール(乳) 牛乳 ハンバーグ 春雨サラダ ミネストローネ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	バターロール さとう はるさめ ごま油 じゃがいも シェルマカロニ 白ごま	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト トマトピューレー	702	24.3	824 28.6
14 水	ごはん 牛乳 魚のサイコロ揚げ たまねぎのサラダ 田舎汁	牛乳 たら角切り竜田揚げ 生揚げ 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう 和風ドレッシング こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	645	24.4	796 28.8
15 木	ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ カレー(乳) フルーツミックス	牛乳 ポテトとお米のささみカツ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン	735	25.7	907 30.8
16 金	そぼろごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 大根サラダ もやしスープ	ぶた肉 とり肉 牛乳 赤魚白醤油漬け ベーコン	こめ さとう 油 イタリアンドレッシング	だいこん キュウリ にんじん たまねぎ もやし にら	588	26.5	750 31.5
19 月	ごはん 牛乳 さばのみぞかけ わかめサラダ のっぺい汁	毎月19日は 食育の日 ~和食を見直そう~ 牛乳 さば 赤みそ わかめ とり肉 豆腐	こめ さとう でんぶん 玉ねぎドレッシング さといも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん 干ししいたけ ねぎ	658	25.1	811 29.3
20 火	けんちんうどん 牛乳 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) もやしサラダ レモンゼリー	とり肉 油揚げ 牛乳 はんぺんチーズフライ	うどん さといも さとう 油 塩中華ドレッシング レモンゼリー	だいこん にんじん ねぎ ごぼう もやし キャベツ きゅうり	729	25.1	830 27.8
21 水	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ ほうれん草のごまあえ いも団子汁	わかめ 牛乳 とり肉	こめ でんぶん 油 さとう 白ごま いももち	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	651	25.2	802 29.5
22 木	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれかけ 小松菜のサラダ キムチスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ でんぶん 油 白ごま さとう 和風ドレッシング	こまつな もやし にんじん たまねぎ にら はくさい	682	26.0	843 30.9
23 金	はちみつパン のむヨーグルト(乳) えびカツ ジャーマンポテト ワンタンスープ	飲むヨーグルト えびカツ ベーコン ぶた肉 なると	はちみつパン 油 じゃがいも ワンタン	たまねぎ コーン にんじん もやし にら 干ししいたけ	713	25.6	817 29.4
26 月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ごぼうサラダ すいとん	牛乳 さけ ぶた肉 油揚げ	こめ 油 香りごまドレッシング すいとん	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん こまつな ねぎ	676	26.8	834 31.8
27 火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース たまごスープ(卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぶん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干ししいたけ はくさい ねぎ	657	24.6	842 29.9
28 水	コッペパン 牛乳 白身魚フライ コーンサラダ クリームシチュー(乳) いちごジャム	牛乳 魚フライ とり肉 チーズ	コッペパン 油 イタリアンドレッシング じゃがいも いちごジャム	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ブロッコリー	753	29.2	862 33.4
29 木	ごはん 牛乳 油淋鶏 おひたし とん汁 でこぼん	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぶん 油 さとう ごま油 さといも こんにゃく	ねぎ ににく しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん でこぼん	668	27.3	820 32.0
30 金	カレーピラフ(乳) 牛乳 あじフリッター グリーンサラダ コンソメスープ	とり肉 牛乳 あじフリッター フランクフルト	こめ バター 油 玉ねぎドレッシング	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム コーン はくさい ブロッコリー キャベツ きゅうり	693	23.9	894 29.5

1月 給食だより

- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
- * (卵)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です
参考にしてください。

あけましておめでとうございます 



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「1月往むる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れれるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行っていますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日を大切に過ごしてほしいとおも思います。



※ 1日の給食は、小学校は13日（火） 中学校は9日（金）から始まります。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

