

令和8年(2026年) 1月 学校給食予定献立表

※毎日牛乳がつきます。



高野町学校給食センター

日	曜日	献立名	使用する食品				アレルギー表示対象品 【特定原材料】えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
			赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	調味料他				
			おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにエネルギーのもとになるもの					
8	木	ごはん			ごはん			663 787		
		さわらのてりやき	さわら	しょうが	さとう	しょうゆ,みりん,さけ	小麦	28.3 31.4		
		こうはくなます		だいこん,にんじん	さとう,ごま	す,しお		17.1 18.4		
		おぞうに	とうふ,あぶらあげ	だいこん,にんじん,ねぎ	もち,さといも	かつおだし,みそ				
9	金	カレーライス			むぎごはん			688 844		
		ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく,しょうが	じゃがいも,あぶら	カレールウ,ケチャップ,ソース,カレーこ	小麦	22.1 26.1			
		わかめサラダ	わかめ	ブロッコリー		あおじそドレッシング	小麦	21.4 24.5		
13	火	ほねぶとチーズ			チーズ		乳			
		げんりょうごはん			ごはん			658 833		
		みそラーメン	ぶたにく,なると	はくさい,もやし,コーン,にんじん,ねぎ	ちゅうかめん	みそラーメンスープのもと	小麦	24.1 30.1		
		あげシュウマイ	シュウマイ		あぶら		小麦	19.7 24.5		
14	水	ひじきナムル	ひじき	もやし,こまつな,にんじん	ごまあぶら,さとう	しょうゆ	小麦			
		ごはん			ごはん			711 875		
		グリルチキンのマーマレードソース	とりにく	にんにく	マーマレードジャム,あぶら	しょうゆ,ワイン,しお,こしょう	小麦	31.4 38.4		
		プロッコリーとコーンのサラダ		プロッコリー,コーン	あぶら,さとう	す,しお,こしょう				
15	木	あさりのチャウダー	ぎゅうにゅう,あさり,ベーコン,スキムミルク	たまねぎ,にんじん,パセリ	じゃがいも,バター	クリームスープ,スープストック,しお,こしょう	乳・卵・小麦	24.6 29.9		
		おやこどん	たまご,とりにく,かまぼこ,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	さとう	しょうゆ,みりん,さけ,かつおだし	卵・小麦	660 789		
		しゃきしゃきうめこんぶあえ	かまぼこ,しおこんぶ,かつおぶし	きゅうり,にんじん,きりばし大いこん	さとう,ごま	うめびしお,しょうゆ	小麦	29.7 35.5		
		てづくりくろかんてん	きなこ,かんてん		くろざとう,くずこ,さとう	しお		17.4 20.1		
16	金	ごはん			ごはん			726 843		
		ミンチカツ	ミンチカツ		あぶら		小麦	26.5 30.5		
		やきビーフン	ぶたにく	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ねぎ	ビーフン,ごまあぶら,あぶら	オイスターソース,しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ,しお,こしょう	小麦			
		はくさいのみそしる	あぶらあげ	はくさい,えのき,にんじん		かつおだし,みそ		24.0 26.2		
19	月	ごはん			ごはん			627 752		
		さばのこうみやき	さば	しょうが		しょうゆ,みりん,さんしょう	小麦	29.4 34.7		
		ごまあえ		キャベツ,こまつな	ごま,さとう	しょうゆ	小麦			
		とうにゅうスープ	ぶたにく,とうにゅう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく	じゃがいも	みそ,しょうゆ,かつおだし	小麦	21.5 24.8		
20	火	ビビンバ (にくそぼろ)	ぶたにく	ねぎ,しょうが,にんにく	むぎごはん			634 785		
		(ナムル)		もやし,ほうれんそう,にんじん	さとう,あぶら	しょうゆ,さけ	小麦	25.7 31.5		
		もずくスープ	もずく,とうふ,とりにく	はくさい,ねぎ	さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,トウバンジャン	小麦	19.7 23.2		
		ごはん			かたくりこ	とりがらスープ,コンソメ,しょうゆ,さけ,しお	小麦			
21	水	おでんふうに	あつあげ,うずらたまご,ちくわ,ぎゅうにく	だいこん,こんにゃく	ごはん			653 786		
		ごぼうサラダ	ハム	ごぼう,キャベツ,ほうれんそう	さとう	しょうゆ,さけ,みりん,かつおだし,こんぶだし	卵・小麦	24.8 30.2		
		りんご		りんご	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお,こしょう	乳・卵・小麦	21.5 25.5		
		ごはん			はるさめ,ごまあぶら,かたくりこ	しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ,とりがらスープ,しお,こしょう	卵・小麦	696 853		
22	木	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが,にんにく	ごはん			29.5 36.1		
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	さとう,かたくりこ	しょうゆ	小麦			
		はるさめとたまごのスープ	たまご,とうふ	たまねぎ,にんじん,しいたけ	はるさめ,ごまあぶら,かたくりこ	しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ,とりがらスープ,しお,こしょう	卵・小麦	24.4 29.3		
		げんりょうごはん			ごはん			691 828		
23	金	きつねうどん	あぶらあげ,かまぼこ	にんじん,ねぎ,しいたけ	うどん,さとう	かつおだし,こんぶだし,しょうゆ,さけ,みりん,しお	小麦	28.7 33.1		
		バーベキューソテー	ぶたにく	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,にんにく	あぶら,かたくりこ	ケチャップ,ソース,みりん,しお,こしょう	小麦			
		のりかつおふりかけ						23.4 25.4		
		ごはん			ごはん					
26	月	ホキのきんざんじみそマヨやき	ホキ	たまねぎ	ごはん	きんざんじみそ,マヨネーズ,さけ,しょうゆ,しお	卵・小麦	605 732		
		しそひじきあえ	しそひじき	キャベツ,にんじん				25.1 30.7		
		のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん,にんじん,こんにゃく,ごぼう,ねぎ	さといも,かたくりこ,さとう	かつおだし,こんぶだし,しょうゆ	小麦	19.7 20.6		
		きのこごはん	とりにく	しめじ,えのき,まいたけ,にんじん	ごはん	しょうゆ,さけ,みりん,しお	小麦	674 800		
27	火	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら		乳・卵・小麦	27.5 32.5		
		おろしあえ		だいこん,ほうれんそう,はくさい	さとう	しょうゆ,かつおだし	小麦			
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ,たまご	たまねぎ,たけのこ,にんじん,いんげん,しいたけ	さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,かつおだし	卵・小麦	22.3 24.2		
		ごはん			ごはん					
28	水	くじらのたつたあげ	くじらにく	りんご,しょうが,にんにく	かたくりこ,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん	小麦	677 829		
		きりぼしだいこんとみずなのごママヨあえ	ちくわ	きりぼしだいこん,みずな	ごま,さとう	マヨネーズ,しょうゆ,しお,こしょう	卵・小麦	31.8 38.6		
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ	たまねぎ,ねぎ	じゃがいも	かつおだし,みそ		19.3 22.7		
		ごはん			ごはん					
29	木	ハヤシライス	ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム	じゃがいも,あぶら	ハヤシルウ,ケチャップ,ソース	小麦	658 804		
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	キャベツ,ブロッコリー,コーン	さとう,オリーブオイル	す,しょうゆ,しお,こしょう	小麦	20.2 24.0		
		みかんゼリー		みかん		ゼリーのもと		18.6 21.9		
		ごはん			ごはん					
30	金	しろみざかなのうめずだれ	メルルーサ		かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ,うめず,さけ	小麦	686 837		
		キャベツのしおこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ,にんじん	ごま			33.7 41.8		
		とふのこのにもの	とふのこ,とりにく,あぶらあげ	はくさい,こまつな,だいこん,にんじん	さとう,あぶら	かつおだし,しょうゆ,さけ,みりん	小麦	22.6 26.9		

※おはしは毎日持ってきてください。

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。

※食物アレルギーなどで対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

