

| 令和8年(2026年) 1月 学校給食予定献立表 | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|-------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|------|
| ※ 毎日牛乳がつかます。 | | | | | | | | | |
| 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 | | 小学校 | 中学校 |
| | | | おもにからだをつくる ものになるもの | おもにからだのちょうしを ととのえるものになるもの | おもにエネルギーの ものになるもの | | | | |
| 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 |
| | | わかめサラダ | 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 |
| | | ほねぶとチーズ | 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 |
| | | | | | チーズ | | 乳 | | |
| 13 | 火 | 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 | | |
| | | 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 | 19.7 | 24.5 |
| 14 | 水 | 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 |
| | | ブロッコリーとコーンのサラダ | | ブロッコリー,コーン | あぶら,さとう | す,しお,こしょう | | | |
| | | 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 |
| 15 | 木 | 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 | 29.7 | 35.5 |
| | | 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,きりぼしだいこん | さとう,ごま | うめびしお,しょうゆ | 小麦 | | |
| | | 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 |
| | | | | | | | | 726 | 843 |
| 16 | 金 | ごはん | | | ごはん | | | | |
| | | 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 | 24.0 | 26.2 |
| | | 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 | | | |
| 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 | ピピンパ (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 |
| | | | | | さとう,ごま,ごまあぶら | しょうゆ,トウバンジャン | 小麦 | | |
| | | もずくスープ | もずく,とうふ,とりにく | はくさい,ねぎ | 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 | 19.7 | 23.2 |
| 21 | 水 | ごはん | | | ごはん | | | 653 | 786 |
| | | 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 | 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 |
| | | ごぼうサラダ | ハム | ごぼう,キャベツ,ほうれんそう | 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 |
| | | りんご | | りんご | | | | | |
| 22 | 木 | ごはん | | | ごはん | | | 696 | 853 |
| | | とりにくのからあげ | とりにく | しょうが,にんにく | さとう,かたくりこ,こむぎこ,あぶら | しょうゆ,さけ,しお,こしょう | 小麦 | 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 | 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 |
| 23 | 金 | げんりょうごはん | | | ごはん | | | 691 | 828 |
| | | 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 | 23.4 | 25.4 |
| | | のりかつおふりかけ | のりかつおふりかけ | | | | | | |
| 26 | 月 | ごはん | | | ごはん | | | 605 | 732 |
| | | ホキのきんざんじみそマヨやき | ホキ | たまねぎ | | きんざんじみそ,マヨネーズ,さけ,しょうゆ,しお | 卵・小麦 | 25.1 | 30.7 |
| | | しそひじきあえ | しそひじき | キャベツ,にんじん | | | 小麦 | | |
| | | 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 |
| 27 | 火 | 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 |
| | | 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 |
| 28 | 水 | ごはん | | | ごはん | | | 677 | 829 |
| | | 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 | 31.8 | 38.6 |
| | | きりぼしだいこんとみずなの ごまマヨあえ | 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 | | |
| | | 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 |
| 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 | ごはん | | | 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 | じゃがいも,あぶら | ハヤシルウ,ケチャップ,ソース | 小麦 | 20.2 | 24.0 |
| | | みかんゼリー | | みかん | さとう,オリーブオイル | す,しょうゆ,しお,こしょう | 小麦 | 18.6 | 21.9 |
| | | | | | | ゼリーのもと | | | |
| 30 | 金 | ごはん | | | ごはん | | | 686 | 837 |
| | | 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 | 33.7 | 41.8 |
| | | 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 | | | | |
| | | 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。
※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

