

令和8年



1月学校給食予定献立表



井原市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料						中止校
		主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子をととのえるものとなる食品		主に体のエネルギーのもととなる食品		
8(木)	ごはん ちゃんこ鍋 手作り佃煮 みかん	牛乳	★牛乳 肉団子 ちりめん かつおぶし	鶏肉 厚揚げ 昆布 塩昆布	だいこん にんじん みかん	はくさい ねぎ	★米 ごま	こんにやく 三温糖
9(金)	えびクリームライス 大根サラダ *一口ゼリー	牛乳	★牛乳 ワインナー わかめ	えび 生クリーム ツナ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	にんじん グリンピース	★米 ごま油	三温糖 一口ゼリー
13(火)	パン ハムカツ ドレッシングあえ ポテトスープ	牛乳	★牛乳 ワインナー	ハムカツ	キャベツ	ブロッコリー	パン	揚げ油 じゃがいも
14(水)	中華丼 きくらげのあえもの *黒豆と小魚の個袋(小中)	牛乳	★牛乳 いか 黒豆と小魚の個袋(小中)	豚肉 えび	たまねぎ たけのこ ねぎ	はくさい 干しいたけ もやし	★米 ごま油	★麦 片栗粉 三温糖
15(木)	スープスパゲティー 野菜ソテー	牛乳	★牛乳 ワインナー 白いんげん豆	鶏肉 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん ほうれんそう とうもろこし	ソフトめん	サラダ油
16(金)	ごはん 鰯のしょうが煮 添え野菜 厚揚げのみそ汁	牛乳	★牛乳 厚揚げ みそ	鰯のしょうが煮 わかめ しそひじき	キャベツ	こまつな たまねぎ しめじ	★米	
19(月)	ポークカレー レモンサラダ ☆鉄分ヨーグルト	牛乳	★牛乳 ヨーグルト	豚肉 豚レバー	にんにく にんじん キャベツ	たまねぎ グリンピース とうもろこし	★米 じやがいも	★麦 三温糖
20(火)	スラッピージョー 野菜スープ *チーズ	牛乳	★牛乳 大豆 チーズ	豚肉 ワインナー	にんにく はくさい えのきたけ	たまねぎ にんじん とうもろこし	パン(腹割スライス) パン粉	三温糖
21(水)	ごはん 鰯の南蛮漬け 豚汁 ☆いよかんゼリー	牛乳	★牛乳 豚肉	鰯 みそ	赤ピーマン ★ごぼう えのきたけ	たまねぎ だいこん にんじん	★米 揚げ油 里芋	片栗粉 三温糖 こんにやく いよかんゼリー
22(木)	キャロットピラフ 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふきいも 白菜スープ	牛乳	★牛乳 ベーコン	鶏肉	にんにく はくさい たまねぎ	こまつな にんじん マッシュルーム	★米(キャロットピラフ) マーマレード	★麦 片栗粉 じやがいも
23(金)	ごはん キムチ鍋 もやしのナムル *しじみ佃煮	牛乳	★牛乳 合鴨ボール みそ	豚肉 厚揚げ しじみ佃煮	キムチ だいこん 干しいたけ	はくさい にら にんじん もやし	三温糖 ごま油	高中3年 こんにやく 井中 県幼
26(月)	井原市の郷土料理 ちらし寿司 からうま かぼちゃのみそ汁	牛乳	★牛乳 さつまあげ 油揚げ ちくわ	鶏肉 くきわかめ みそ	★ごぼう いんげん かんぴょう	にんじん かぼちゃ たまねぎ	★米(ちらし寿司) こんにやく ごま	高小 西小 西幼 高幼
27(火)	パン 白菜のクリーム煮 ビーンズサラダ *ブルーベリー＆マーガリン	牛乳	★牛乳 生クリーム 白いんげん豆	鶏肉 ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	はくさい マッシュルーム とうもろこし	パン ブルーベリー＆マーガリン	じゃがいも 井幼
28(水)	かみかみ献立 ごはん ししゃもフライ すまし汁	牛乳	★牛乳 かまぼこ わかめ	ししゃもフライ 豆腐 味付けのり	れんこん とうもろこし にんじん ねぎ	ブロッコリー たまねぎ えのきたけ	★米 マヨネーズ	揚げ油 ごま
29(木)	地産地消献立 明治ごんぼう丼 ちりめんあえ 豆乳プリンタルト(小中)	牛乳	★牛乳 わかめ	牛肉 ちりめん	しょうが ★ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん だいこん	★米 ごま油	★麦 三温糖 片栗粉
30(金)	ごはん 鰯の幽庵焼き つぼ漬けあえ 大根のみそ汁	牛乳	★牛乳 油揚げ みそ	鰯 わかめ	ゆず果汁 つぼ漬け にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ	★米 片栗粉	三温糖

※給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★は地場産物(県内産含む)