

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になる食品		主に体の調子をととのえるものになる食品		主に体のエネルギーのものになる食品			
8 (木)	ごはん ちゃんこ鍋 手作り佃煮 みかん	牛乳	★牛乳 鶏肉 肉団子 厚揚げ ちりめん 昆布 かつおぶし 塩昆布	だいこん はくさい にんじん ねぎ みかん	★米 こんにやく ごま 三温糖	県小 井小 出小 高中 県幼 井幼 出幼			
9 (金)	えびクリームライス 大根サラダ ＊ ーロゼリー	牛乳	★牛乳 えび ウインナー 生クリーム わかめ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん とうもろこし グリンピース	★米 三温糖 ごま油 ーロゼリー				
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 ハムカツ ウインナー	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ えのきたけ とうもろこし	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 豚肉 いか えび 黒豆と小魚の個袋(小中)	たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし こまつな にんじん きくらげ	★米 ★麦 ごま油 片栗粉 三温糖	大幼			
15 (木)	スープスパゲティー 野菜ソテー	牛乳	★牛乳 鶏肉 ウインナー 生クリーム 白いんげん豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし いんげん	ソフトめん サラダ油	芳幼			
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 鰯のしょうが煮 厚揚げ わかめ みそ しそひじき	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	★米				
19 (月)	ボークカレー レモンサラダ ☆鉄分ヨーグルト	牛乳	★牛乳 豚肉 ヨーグルト 豚レバー	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース チョップ キャベツ とうもろこし ブロッコリー レモン果汁 すりおろしりんご	★米 ★麦 じゃがいも 三温糖	出小 出幼			
20 (火)	スラッピージョー 野菜スープ ＊ チーズ	牛乳	★牛乳 豚肉 大豆 ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ とうもろこし こまつな	パン(腹割スライス) パン粉 三温糖				
21 (水)	ごはん 鰹の南蛮漬け 豚汁 ☆いよかんゼリー	牛乳	★牛乳 鰹 豚肉 みそ	赤ピーマン たまねぎ ★ごぼう だいこん えのきたけ にんじん	★米 片栗粉 揚げ油 三温糖 里芋 こんにやく いよかんゼリー	高幼			
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 鶏肉 ベーコン	にんにく こまつな はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン	★米(キャロットピラフ) マーマレード 片栗粉 じゃがいも	全中3年 井中B組			
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 豚肉 合鴨ボール 厚揚げ みそ しじみ佃煮	キムチ はくさい だいこん にら にんじん 干しいたけ にんにく もやし ほうれんそう	★米 三温糖 ごま油 こんにやく	高中3年 芳中3年 井中 木中3年 県幼 木幼			
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 鶏肉 さつまあげ くきわかめ 油揚げ みそ ちくわ	★ごぼう にんじん れんこん いんげん かんぴょう かぼちゃ だいこん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ	★米(ちらし寿司) こんにやく 三温糖 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 鶏肉 生クリーム ミックスビーンズ 白いんげん豆	たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし	パン じゃがいも ブルーベリー＆マーガリン	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 れんこんサラダ ＊ 味付けのり	★牛乳 ししゃもフライ かまぼこ 豆腐 わかめ 味付けのり	れんこん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	★米 揚げ油 マヨネーズ ごま				
29 (木)	地産地消献立 明治ごんぼう井 ちりめんあえ 豆乳プリンタルト(小中)	牛乳	★牛乳 牛肉 わかめ ちりめん	しょうが たまねぎ ★ごぼう にんじん ねぎ だいこん	★米 ★麦 こんにやく 三温糖 ごま油 片栗粉 豆乳プリンタルト(小中)	出幼			
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 鰯 油揚げ わかめ みそ	ゆず果汁 キャベツ つぼ漬け だいこん にんじん たまねぎ こまつな	★米 三温糖 片栗粉				

※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)