

令和8年		1月学校給食予定献立表				井原市学校給食美星調理場	
【荏原・野上・青野】		主 な 材 料				中 止 校	
日 曜	献 立 名	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品	
8 (木)	きつねうどん (うどん・きつね揚げ・うどんの汁) ツナと野菜の和え物 バナナ	牛乳	生乳 油揚げ とりにく かまぼこ わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ えだまめ バナナ	うどん 三温糖 ごま油		
9 (金)	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ煮 キャベツのちりめん和え	牛乳	生乳 厚揚げ ちりめん	ぶたにく みそ にんにく だいこん にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	れんこん ほししいたけ さやいんげん れんこん とうもろこし	こめ かたくり粉 三温糖 ごま	
13 (火)	パン ウインナーと野菜のトマト煮 れんこんのサラダ	牛乳	生乳 とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん マッシュルーム れんこん こまつな とうもろこし	パン じゃがいも 三温糖 マヨネーズ		
14 (水)	《～井原市は、井原市献立～》 ちゃんちゃん丼 にらたま汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	とりにく たまご にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	しょうが にんじん ピーマン にら	こめ バター 三温糖 かたくり粉	野上幼 青野幼
15 (木)	ごはん 豚肉と野菜のキムチ炒め ハムともやしのナムル	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく ハム にんにく たまねぎ はくさいキムチ ほうれんそう	キャベツ にんじん にら りよくともやし	こめ ごま油 三温糖 ごま	美星幼
16 (金)	《～受験応援献立～》 カツカレー 海そうサラダ	牛乳	生乳 トンカツ 海そうミックス	ぶたにく とりにく にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	たまねぎ すりおろしりんご	こめ じゃがいも 三温糖 揚げ油 ごま	
19 (月)	ごはん 鶏肉の塩にんにく焼き 塩昆布和え 白菜のみそ汁	牛乳	生乳 塩こんぶ わかめ	とりにく 油揚げ みそ にんにく キャベツ にんじん はくさい	レモン果汁 ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ ごま	野上小 野上幼
20 (火)	スラッピージョー (パン・ミートソース) コンソメスープ	牛乳	生乳 だいた	ぶたにく ベーコン たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ	にんじん	パン 三温糖 パン粉 じゃがいも	
21 (水)	ごはん キムチ肉じゃが 糸かまぼことキャベツの和え物	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく 糸かまぼこ しょうが にんじん にら こまつな	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ	こめ こんにゃく 三温糖 じゃがいも ごま	
22 (木)	みそラーメン 揚げぎょうざ キャベツの中華和え	牛乳	生乳 みそ わかめ ぎょうざ ツナ	ぶたにく にんにく メンマ ねぎ とうもろこし キャベツ	たまねぎ にんじん りよくともやし キャベツ	中華めん 三温糖 揚げ油 ごま油	美星中3年 荏原幼
23 (金)	ごはん さばのもろみみそかけ たくあん和え けんちん汁	牛乳	生乳 さば とりにく みそ とうふ	ぶたにく キャベツ たくあん ごぼう ねぎ	にんじん だいこん ほししいたけ	こめ 三温糖 かたくり粉 ごま油	美星中3年 荏原幼
26 (月)	《学校給食週間》～ベトナムの料理～ ごはん 春巻き チンゲンサイ炒め えびのスープ	牛乳	生乳 とりにく ベーコン えび	キャベツ しょうが りよくともやし たまねぎ ねぎ	チンゲンサイ にんにく にんじん ほししいたけ	こめ はるまき 揚げ油 ごま油 三温糖 はるさめ	
27 (火)	《学校給食週間》～美星町の食材を使って～ パン 美星たつぷりシチュー ツナと美星産大根のサラダ	牛乳	生乳 ツナ	ぶたにく たまねぎ はくさい グリーンピース だいこん	にんじん 白ねぎ キャベツ	パン じゃがいも 三温糖	
28 (水)	《学校給食週間》～中国の料理～ ごはん ホイコーロー はるさめスープ	牛乳	生乳 みそ わかめ	ぶたにく ベーコン キャベツ ピーマン りよくともやし ほししいたけ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ	こめ ごま油 三温糖 はるさめ	
29 (木)	《学校給食週間》～美星町の献立～ 星の郷ごはん 美星満天豚と大根のみそ煮 白菜のしそ酢和え	牛乳	生乳 チーズ 厚揚げ かつお節	くろだいた ぶたにく みそ にんにく たまねぎ ほししいたけ はくさい	だいこん葉 たけのこ にんじん きぬさや 赤じそ	こめ 三温糖 かたくり粉	
30 (金)	《学校給食週間》～井原市の地産地消給食～ 小学校 年生 児童名 考案料理 豚バラと白菜のあんかけ丼 明治ごんぼうからうま ぶどうゼリー	牛乳	生乳 ぶたにく とりにく	ぶたバラにく たまねぎ たけのこ 白ねぎ さやいんげん	にんにく にんじん はくさい ごぼう	こめ かたくり粉 ごま油 三温糖 ごま ぶどうゼリー	

※ 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)



井原市の地産地消の給食メニューを考えよう



夏休みに、考えてくれた49名のみなさん、ありがとうございました。
小学校 年生 の「豚バラと白菜のあんかけ丼」が
1月30日(金)の給食に、登場します！

～おすすめ ポイント～

いちみ
たまねぎをたくさん入ると、おいしい。一味を入れてもおいしい！
だしをたくさんかけたら、おいしい。

