

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

【桂原・野上・青野】

日曜	献立名	主な材料					中止校	
		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 とりにく わかめ	油揚げ かまぼこ ツナ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ バナナ	にんじん ねぎ えだまめ	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 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 こまつな	れんこん ほししいたけ さやいんげん キャベツ	こめ かたくり粉 ごま		
13(火)	パン ワインナーと野菜のトマト煮 れんこんのサラダ	牛乳 とりにく	ウインナー	たまねぎ トマト マッシュルーム こまつな	にんじん さやいんげん れんこん とうもろこし	パン じゃがいも 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 みそ とうふ	とりにく たまご	にんにく たまねぎ キャベツ えのきだけ	しょうが にんじん ビーマン にら	こめ バター 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 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 りょくとうもやし	こめ ごま油 三温糖	美星幼	
16(金)	カツカレー 海そうサラダ	牛乳 トンカツ 海そうミックス	ぶたにく とりにく	にんにく にんじん すりおろしりんご	たまねぎ グリンピース キャベツ	こめ じゃがいも 揚げ油	むぎ 三温糖 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 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	ぶたにく だいす	ベーコン	たまねぎ しめじ パセリ	パン 三温糖 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 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 みそ ぎょうざ	ぶたにく わかめ ツナ	にんにく メンマ ねぎ とうもろこし	たまねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ	中華めん 三温糖 ごま油	揚げ油	美星中3年 桂原幼
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 もろみみそ とうふ	さば とりにく	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 こんにゃく	かたくり粉 ごま油	美星中3年 桂原幼
26(月)	《学校給食週間》～ベトナムの料理～ ごはん 春巻き チンドンサ炒め えびのスープ	牛乳 とりにく	ベーコン えび	キャベツ しょうが りょくとうもやし 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 ごま油 はるさめ	揚げ油 三温糖	
27(火)	《学校給食週間》～美星町の食材を使って～ パン 美星たっぷりシチュー ツナと美星産大根のサラダ	牛乳 ツナ	ぶたにく	たまねぎ はくさい グリンピース 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 ^{（ホイコーロー）} はるさめスープ	牛乳 みそ わかめ	ぶたにく ベーコン	キャベツ ピーマン りょくとうもやし ほししいたけ	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま油 はるさめ	三温糖	
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 チーズ 厚揚げ かつお節	くるだいす ぶたにく みそ	だいこん葉 たけのこ ほししいたけ はくさい	れんこん だいこん 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 明治ごんぽうからうま ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく	ぶたバラにく とりにく	にんにく にんじん はくさい ごぼう	たまねぎ たけのこ 白ねぎ さやいんげん	こめ かたくり粉 三温糖 ぶどうゼリー	ごま油 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れると、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。