



1月 学校給食献立表



小学校版

令和8年

日	曜 日	牛 乳	献立名	食品名						栄養価					
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		ごめ・パン・めん・さとう・あぶらなど							
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちょうしきととのえ、ていこうりょくをつける		たいおんをたもち勉強や運動のエネルギーになる							
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質						
9	金		減量麦入りごはん にしんの甘露煮 大和のお雑煮 みかん	にしんの甘露煮 豆腐 白みそ みそ きなこ	牛乳	にんじん	大根 みかん	米 麦 もち さといも グラニュー糖		エネルギー たんぱく質 脂質	672 25.1 18.6	Kcal g g			
13	火		減量ごはん たっぷり野菜の春巻き 春雨のさっぱりあえ 中華スープ	ぶた肉 豆腐 春巻き	ジョア(ストロベリー)	にんじん	はくさい えのきだけ 白ねぎ	米 はるさめ さとう	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	606 11.9 18.7	Kcal g g			
14	水		ごはん ☆豚の生姜焼き ゆかり和え ☆豆乳汁	ぶた肉 とり肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな ゆかり 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが れんこん 干しいたけ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	596 24.5 17.2	Kcal g g			
15	木		シューイチゴパン ミートボールのトマト煮 コンソメスープ	とり肉だんご ワインナー	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ エリンギ	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	585 21.1 21.1	Kcal g g			
16	金		☆奈良茶飯 鶏肉の塩だれ炒め 奈良のっ佩 みそ汁	大豆 とり肉 厚揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	キャベツ 白ねぎ レモン 大根 干しいたけ たまねぎ	米 もち米 片栗粉 さといも こんにゃく こんにゃく さつまいも	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	616 27.1 19	Kcal g g			
19	月		ごはん ☆豚キムチ きんぴらごぼう ☆かきたま汁	ぶた肉 ちくわ たまご 豆腐	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	白菜キムチ たまねぎ もやし ごぼう えのきだけ	米 さとう 片栗粉 ごま油 米油	ごま油 ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	603 24.7 18.5	Kcal g g			
20	火		ごはん いわしの生姜煮 ごまあえ ☆豚汁	いわし生姜煮 ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ はくさい ごぼう	米 さつまいも こんにゃく	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	620 22.6 19.2	Kcal g g			
21	水		ナン 大和高田市のキーマカレー 元気サラダ ポトフ	とり肉 だいす ハム かつお節 ベーコン	牛乳 スキムミルク 刻み昆布	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも	米油 トマドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	533 22.7 21.2	Kcal g g			
22	木		コッペパン 照り焼きチキン ベーコン ふわふわ卵 ☆ほうれん草とベーコンのソテー ☆シチュー	照り焼きチキン ベーコン ふわふわ卵 とり肉	牛乳	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	ほんしめじ たまねぎ	パン じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	641 30.2 24.4	Kcal g g			
23	金		麦入りごはん たこメンチ 切干のピリ辛炒め けんちん汁	タコミンチ ぶた肉 とり肉 豆腐	ジョア(ブレーン)	ほうれんそう にんじん	切干したいこん ごぼう ほんしめじ	米 麦 さとう こんにゃく	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	546 20.7 10.3	Kcal g g			
26	月		ごはん ☆肉じゃが つくね 昆布和え	ぶた肉 つくね	牛乳 塩昆布		たまねぎ 白ねぎ はくさい	米 じゃがいも こんにゃく さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	621 20.1 15.6	Kcal g g			
27	火		ごはん ☆木の葉井 炒り豆腐のつつみ焼き かす汁	たまご かまぼこ 油揚げ ぶた肉 みそ 炒り豆腐のつつみ焼き かす汁	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう	米 片栗粉 こんにゃく		エネルギー たんぱく質 脂質	639 28.2 17.1	Kcal g g			
28	水		ごはん 麻婆豆腐 カミカミサラダ ブチゼリー(アセロラ)	豆腐 ぶた肉 ツナ 大豆	牛乳 ひじき	青ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ れんこん	米 さとう 片栗粉 ブチゼリー(アセロラ)	米油 ごま油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	670 26.1 23	Kcal g g			
29	木		背割りパン ☆焼きそば ツナサラダ	ぶた肉 ちくわ ツナ	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン	もやし キャベツ はくさい コーン	パン 中華めん	米油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	621 24.8 21.5	Kcal g g			
30	金		麦入りごはん ☆からあげ ひじきの含め煮 すまし汁	若びでんぶん付き 平天 豆腐 ぶた肉	ジョア(ブルーベリー) ひじき わかめ	えだまめ にんじん 青ねぎ	れんこん えのきだけ	米 麦 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	610 24.6 14.8	Kcal g g			

てあら 手洗いは 感染症予防 の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌ウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事前にはきちんと手を洗いましょう。

てあら 手洗いの ポイント

せっけんをつけ、こする
汚れの残りやすい部分は
ように洗います。
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
ふき取りましょう。



募集献立のメニューが登場します！

7月に「世界に自慢したい日本料理」というテーマで募集献立を行いました。1月の給食でいくつかの献立が登場しています。楽しみにしていてくださいね！

14日(水):豆乳汁、豚の生姜焼き(小学校のみ)

16日(金):奈良茶飯

19日(月):豚キムチ、かきたま汁

20日(火):豚汁

22日(木):ほうれん草とベーコンのソテー
シチュー

23日(金):大根と豚ひき肉の甘辛煮(中学校のみ)

26日(月):肉じゃが

27日(火):木の葉井(小学校のみ)

29日(木):焼きそば

30日(金):からあげ

