

令和8年
1月

賀美石小学校 予定献立表



日	牛乳	献立名 ※都合により献立が変更になることがあります	体の中での主なはたらき				I判別 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			【赤の食品】 血や肉・歯や骨になる (タンパク質・カルシウム)	【緑の食品】 体の調子をととのえる (ビタミン・ミネラル)	【黄の食品】 熱や力のもとになる (炭水化物)		
8 木			午前授業 (給食なし)				
9 金	○	ごはん	すきやきふうに やさいのごまますあえ だいがくいも	きゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん はくさい きやべつ ほししいだけ ねぎ もやし	ごはん あぶら こま さとう さつまいも	595 kcal 21.4 g 16.4 g 1.4 g
12 月			成人の日				
13 火	○	マーぼーどん (むぎごはん)	だいこんサラダ はるさめスープ	きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ハム	にんじん たまねぎ だいこん ほししいだけ ねぎ えのきだけ とうもろこし はくさい	ごはん おしむぎ こまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	562 kcal 21.8 g 17.9 g 1.9 g
14 水	○	ごはん	ぶりのてりやき きざみこんぶのもの おそうにふうひきなじる オレンジ	きゅうにゅう ぶり ちくわ こんぶ だいす とりにく こうやどうふ	にんじん きやべつ いんげん だいこん こぼう ほうれんそう オレンジ	ごはん さとう あぶら	544 kcal 25.1 g 17.7 g 2.2 g
15 木	○	ごはん	ぶたにくのしょうがいため やみつきプロッコリー はくさいのみそしる	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし にぼし あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きやべつ プロッコリー はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう こまあぶら	504 kcal 22.9 g 15.0 g 1.9 g
16 金	○	ごはん	とうふナゲット やさいのいそかあえ サンラータンスープ	きゅうにゅう とうふ とりにく たまご のり ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし きやべつ ほうれんそう えのきだけ きくらげ ねぎ	ごはん パンこ かたくりこ あぶら さとう こまあぶら	570 kcal 22.8 g 21.6 g 2.0 g
18 日			毎月第3日曜日は「家族団らんの食事の日」				
19 月	○	ごはん	あじのかんこくふうやき はるさめのごもくいため わかめスープ	きゅうにゅう あじ みそ とりにく とうふ わかめ	にんじん きやべつ ピーマン たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん さとう こまあぶら こま あぶら はるさめ	552 kcal 26.3 g 16.5 g 2.0 g
20 火	○	ごはん	あげだしどうふのにくみそがけ やさいのおかかあえ たまねぎのみそしる	きゅうにゅう とうふ とりにく みそ にぼし かつおぶし あぶらあげ	にんじん こまつな きやべつ もやし たまねぎ ねぎ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ジャガイモ	585 kcal 24.3 g 20.0 g 2.0 g
21 水	○	とりごもくごはん (もちごめ)	こまつなにびたし とんじる	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん まいだけ こまつな ほししいだけ もやし しめじ こぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん もちごめ あぶら さとう こま	540 kcal 25.3 g 18.9 g 2.2 g
22 木	○	カレーうどん	マカロニボテトサラダ バナナ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいだけ ほうれんそう とうもろこし レモン バナナ	うどん あぶら かたくりこ さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	547 kcal 20.9 g 21.7 g 2.3 g
23 金	○	ごはん	ぐいりたまごやき じゃがいものそぼろに なめこじる	きゅうにゅう とりにく たまご にぼし とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ いんげん だいこん なめこ ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ あぶら ジャガイモ	602 kcal 27.4 g 20.3 g 2.3 g
26 月	○	ごはん	チキンカツ かいそうサラダ ボトフ	きゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン	にんじん だいこん もやし たまねぎ きやべつ とうもろこし	ごはん こむぎこ あぶら さとう こまあぶら	560 kcal 24.2 g 17.2 g 2.0 g
27 火	○	ごはん	もちごめコーンシューマイ やさいのこうみあえ ちゅうかふうたまごスープ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな ほししいだけ とうもろこし もやし ねぎ ほうれんそう	ごはん ごまあぶら もちごめ こま かたくりこ	579 kcal 25.0 g 17.4 g 1.8 g
28 水	○	ごはん	あつあげのみそいため だいこんのしおこんぶあえ うめんじる	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ こんぶ あぶらあげ	にんじん きやべつ ピーマン だいこん こぼう ほししいだけ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう かたくりこ こま ふ うめん	546 kcal 21.9 g 17.6 g 2.2 g
29 木	○	はくさいあんかけ ごはん (むぎごはん)	ナムル みそスープ てづくりゼリー	きゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん ほししいだけ たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ もやし チングンサイ ほうれんそう きやべつ とうもろこし みかん	ごはん おしむぎ あぶら さとう ご ま かたくりこ こまあぶら ゼリー	568 kcal 20.5 g 14.3 g 2.2 g
30 金	○	ごはん	あかうおのたつたあげ あおなのなめだけあえ じゃがいものみそしる	きゅうにゅう あかうお にぼし あぶらあげ みそ	にんじん しょうが こまつな もやし なめこ えのきだけ たまねぎ ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	542 kcal 23.3 g 17.0 g 2.1 g

☆5年生が育てた「もち米」を給食に使用します。
 ・21日(水)鶏五目ごはん
 ・27日(火)もち米コーンシューマイを提供予定です。
 もち米を育ててくれた5年生のみんなや地域の方々に感謝して、みんなでおいしくいただきましょう！

*小学校3・4年生基準 I判別 -611kcal たんぱく質26.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g
 *学校の行事や材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

早起き
早寝

朝ごはん

明けまして
おめでとうございます。
本年も、おいしい給食を
作ってまいりますので、
よろしくお願ひいたします。

☆今月の地場産食材☆
 ・大根
・白菜
・長ねぎ
・えのきだけ
・乾燥きくらげ
・手作りみそ