

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			1人分 - 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 やさいのごますあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん はくさい きゃべつ ほししいたけ ねぎ もやし	ごはん あぶら ごま 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	○	マーボーどん (むぎごはん)	だいこんサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ハム	にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ えのきたけ とうもろこし はくさい	ごはん おしむぎ ごまあぶら 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	ぎゅうにゅう 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 きゃべつ いんげん だいこん ごぼう 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 やみつきブロッコリー はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう 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 きゃべつ ブロッコリー はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら 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	ぎゅうにゅう 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 きゃべつ ほうれんそう えのきたけ きくらげ ねぎ	ごはん パンこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら 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	ぎゅうにゅう あじ みそ とりにく とうふ わかめ	にんじん きゃべつ ピーマン たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら はるさめ 552 kcal 26.3 g 16.5 g 2.0 g
20 火	○	ごはん	あげだしと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	ぎゅうにゅう 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 きゃべつ 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 じゃがいも 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)	こまつなのびたし とんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん まいたけ こまつな ほししいたけ もやし しめじ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん もちごめ あぶら さとう ごま 540 kcal 25.3 g 18.9 g 2.2 g
22 木	○	カレーうどん	マカロニポテトサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ 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	ぎゅうにゅう 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 じゃがいも 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 ポトフ	ぎゅうにゅう 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 きゃべつ とうもろこし	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら 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 やさいのこみあえ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう 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 ほししいたけ 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 ごま 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 うーめんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ こんぶ あぶらあげ	にんじん きゃべつ ピーマン だいこん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ふ うーめん 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 てつくりゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ もやし チンゲンサイ ほうれんそう きゃべつ 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 ごまあぶら 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 あおなのなめたけあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう 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 えのきたけ 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

*小学校3・4年生基準 1人分 -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。

☆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年生のみな
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す！



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、
よろしくお願いいたします。



☆今月の地産産食材☆

- ・大根
- ・白菜
- ・長ねぎ
- ・えのきたけ
- ・乾燥きくらげ
- ・手作りみそ