

*献立は、都合により変更する場合があります。
○スプーンがあつたほうが食べやすい献立です。
○魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



2026年 1月 予定献立表



摂取基準値	エネルギー Kcal	幼稚園	小学校	中学校
	たんぱく質 g	20.0	27.0	34.0
	食塩相当量 g	1.5	2.0	2.5

日曜	献立名	おもな材料						(※学校で使用する調味料)	調味料・その他	幼稚園 小学校 中学校			
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物							
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)						
8木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース オーバンサンサラダ とりごぼうじる	とりにく かにかま とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	こめ パンこ さとう でんぶん	すりごましようゆドレッシング	しょうゆ しお さけ	539 22.3 1.9	633 25.1 2.2	782 29.6 2.6		
9金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに こうはくなます ぞうにふうすいとん 鍵開き献立	いわし とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが だいこん だいこん はくさい	こめ みずあめ さとう でんぶん さとう すいとん	ごま	しょうゆ す しお しお す しょうゆ さけ みりん しお わふうだし	528 23.4 1.8	637 25.7 2.1	791 30.7 2.5		
13火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため (はなやさい) サラダ ワンタンスープ	ぶたにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	はくさいキムチ たまねぎ はくさい しょうが にんにく カリフラワー キャベツ たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	こめ ワンタン	ごまあぶら たまねぎドレッシング ごまあぶら	しょうゆ こしょう とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	504 22.3 1.7	614 26.5 2.1	759 31.2 2.5		
14水	スペゲティミートソース ぎゅうにゅう クロワッサン チキンナゲット ツナサラダ	ぶたにく だいず とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんにく キャベツ きゅうり	スペゲッティ クロワッサン コーンスターク パンこ こむぎこ	あぶら あぶら あぶら しおちゅうかドレッシング	ケチャップ スープストック ソース しょうゆ しお チキンスープ	545 24.8 2.0	634 28.4 2.3	767 34.1 2.9		
15木	ごはん ぎゅうにゅう あじフィレフライ はくさいとあぶらあげのにびたし けんちんじる だしの日	あじ あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい しめじ だいこん ねぎ ごぼう	こめ パンこ こむぎこ さとも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	しお ※ソース しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ しお さけ だしパック(さばしにぼしがつかぶし)	543 24.1 1.7	653 22.9 2.3	806 27.0 2.6		
16金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき しおこんぶあえ こうやどうふのみそしる 防災給食	さば みそ ツナ こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう	こんぶ わかめ にんじん	しょうが キャベツ もやし はくさい ねぎ	こめ さとう	ごま ごま ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ わふうだし	520 24.3 1.8	612 26.9 2.1	762 32.2 2.5		
19月	しょくばん ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスター豆やき えだまめとコーンのサラダ はくさいのシチュー	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ はくさい マッシュルーム とうもろこし	しょくパン はちみつ	コーンクリーミードレッシング	さけ こしょう マスター豆 しょうゆ シチュールウ コンソメ	481 25.0 2.2	668 32.5 3.0	776 39.3 3.6		
20火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとれんこんのカレーいため ちくわのこまマヨあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	れんこん たまねぎ にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	スープストック しお こしょう カレー豆 しょうゆ わふうだし	537 22.0 1.8	654 26.1 2.2	808 30.8 2.6		
21水	みそラーメン(ちゅうかめん) はっこうにゅう(ストロベリー) とりにくのからあげ ブロッコリーおかかあえ みのり幼稚園 リクエスト献立	ぶたにく なると とりにく かつおぶし	はっこうにゅう	にんじん こまつな にんじん にんじん	もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら	みそラーメンのもと とりがらスープ こしょう しお さけ しょうゆ しお しお	531 27.4 2.3	655 32.4 2.9	792 40.1 3.4		
22木	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご チキンサラダ はるさめたんたんスープ	とりにく ぶたにく みそ とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし もやし えのきたけ にんにく しょうが	こめ ぱんこ さとう みずあめ ごま はるさめ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	しお す とりがらスープ トウパンジャン しょうゆ しお	541 22.2 1.5	641 25.3 1.8	845 32.8 2.3		
23金	ごはん ぎゅうにゅう そぼろいため(にくそぼろ、いりたまご) おひたし おでん	とりにく ぶたにく けいらん かつおぶし とりにく ちくわ あぶらあげ はんぺん こんぶ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい もやし だいこん	こめ さとう	あぶら	しお さけ しお しょうゆ みりん わふうだし	567 24.1 1.8	693 28.7 2.2	854 34.0 2.6		
全国学校給食週間													
26月	まるパン ぎゅうにゅう いちごジャム さわらのたつたげ 学校給食週間献立 (昭和30年代の給食)	さわら ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ マッシュルーム	まるパン いちごジャム でんぶん マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ さけ みりん こしょう しお スープストック しお こしょう しょうゆ	518 25.2 2.0	645 29.3 2.5	732 33.9 3.0		
27火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき たくあんあえ やさいのみそしる 明治22年・最初の給食	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たくあん キャベツ はくさい たまねぎ	こめ さつまいも ゼリー	ごま ごまあぶら	しょうゆ わふうだし	554 23.0 2.4	648 25.1 2.7	791 30.1 3.3		
28水	しゃんはいふうやきそば ぎゅうにゅう ロールパン 平成の給食	ぶたにく いか えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ ほししいたけ たまねぎ たけのこ	やきそばめん ロールパン さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	さけ オイスターソース ウスターソース しょうゆ しお こしょう	605 21.9 2.4	694 25.5 2.9	842 29.5 3.4		
29木	ごはん ぎゅうにゅう ビビンパいため ブロッコリーサラダ わかめスープ 昭和60年代の給食	ぶたにく だいず とりにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ とうもろこし たけのこ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	コチュジャン テンメンジャン さけ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	509 24.9 1.8	612 27.3 2.2	757 32.2 2.6		
30金	ごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのいそべあげ 郷土料理 献立 (宮城県) だいこんとあつあげのみそに あぶらふのたまごとじ	ささかまぼこのいそべあげ あおのり とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい	こめ てんぶらこ さとう ふ さとう	あぶら あぶら あぶら	わふうだし しょうゆ わふうだし しょうゆ しお さけ みりん	578 25.9 2.2	700 30.1 2.5	866 36.1 3.0		

●今月の稻敷市産の食材は、米、マッシュルーム を予定しています。



稻敷市立東学校給食センター

