



令和8年1月献立表

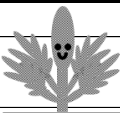
小学校・中学校

今月の目標

感謝する心をもって食べましょう

※ はしは毎日忘れず持ってきてきましょう。

常滑市給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	
8	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		665 791
		カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ りんご	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油	
		レモンペッパーチキン	とり肉			レモン にんにく	さとう でんぷん		
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		620 736
		ぞうに	とり肉 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう しいたけ	もち でんぷん		
		おろしハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが だいこん	さとう でんぷん		
		はくさいのこんぶあえ		こんぶ		はくさい きゅうり	さとう		
13	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		682 810
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		まぐろとレバーのあげに	まぐろ とりレバー				でんぷん 米粉 さとう	油	
		こまつなのちゅうかいのため	ベーコン		こまつな	玉ねぎ コーン	でんぷん	油	
14	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		603 796
		ふゆやさいの とうにゅうクリームシチュー	とり肉 豆乳		ほうれんそう にんじん パセリ	はくさい 玉ねぎ	じゃがいも 米粉		
		ポークケチャップ	ぶた肉			玉ねぎ	さとう		
		えだまめサラダ				えだ豆 キャベツ きゅうり	青じそドレッシング		
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		625 746
		ほかほかじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	だいこん はくさい ごぼう えのきたけ	酒かす(米)		
		さばのしおやき	さば						
		ひじきのいために	とり肉 大豆	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
16	金	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		605 744
		ごもくうどんのしる	とり肉 油揚げ		こまつな にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ	さとう でんぷん		
		やさいかきあげ			にんじん しゅんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		はくさいのおひたし	ハム			はくさい きゅうり	さとう		
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		612 726
		あいちけんさんやさいの みそしる	とうふ 油揚げ みそ		愛知県産 にんじん 愛知県産 こまつな	愛知県産だいこん  じゃがいも			
		とりにくのてりやき	とり肉						
		やきにくサラダ	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが キャベツ	さとう	ごま油	
20	火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン くろざとう		633 835
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ グリーンピース	じゃがいも さとう	油	
		にぎすフライ	にぎす(魚)				小麦粉	油	
		りんご 2こ(小1・2年1こ)				りんご			
21	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		600 736
		うずらたまごいり	とり肉 えび いか		にんじん	はくさい 玉ねぎ たけのこ	でんぷん		
		はっぼうさい	うずらたまご			玉ねぎ しょうが	小麦粉		
		しゅうまい 小2こ中3こ あかもくちゅうかサラダ	ぶた肉 チキンハム	あかもく	こまつな	きゅうり コーン	さとう	ごま油	
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		597 710
		ぶたにくとだいこんのにも の	ぶた肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう		
		いろどりとりそばろどん	とり肉		にんじん	玉ねぎ えだ豆 コーン しょうが	さとう でんぷん		
		ツナとやさいのあまずあえ	ツナ			きゅうり はくさい	さとう		
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		616 732
		ひきずり	とり肉 やきどうふ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく しいたけ	さとう		
		あいちけんさんおからいり こめこコロッケ	愛知県産おから			玉ねぎ	じゃがいも 米粉	油	
		ごはんがすすむ やさしいため	ツナ	こんぶ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま油	
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		659 761
		すがたをかえる だいずじる	豆乳 ゆば 大豆 とうふ 油揚げ ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	はくさい			
		ちくわの いそべあげ 2ほん	すけそうだら	あおさ			小麦粉	油	
		ハムとはるさめの あえもの	チキンハム			コーン キャベツ	はるさめ さとう		

