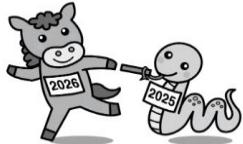


1月 給食献立予定表



給食目標

感謝して食べよう！

イラストは
その日の白根産
です★

2026年1月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		I群 (kcal) 塩分(g)	備考		
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン					
9 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 618 2.4 (中) 802 3.0			
	マーボーライスのぐ	さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	とうふ いたにく だいすみそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ				
	ごまいりはるさめと わかめのサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり				
	(小)いよかん						いよかん				
	(中)ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト						
13 日 (火)	きゅうにゅう				きゅうにゅう			(小) 656 2.0 (中) 817 2.5			
	ごはん	こめ									
	まいたけと さといものみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ			はくさい まいたけ				
	さばのごまヶチャップ ソースかけ	でんぶん さとう	あぶら ごま	さば							
	たくあんあえ	さとう		かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり だいこん				
14 日 (水)	きゅうにゅう				きゅうにゅう			(小) 643 2.2 (中) 803 2.8			
	カレーあじごはん	こめ	あぶら								
	とりにくとあさりの クリームソース	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	バター あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ だっしゅんにゅう きゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ しいたけ				
	ツナとコーンのサラダ		あぶら	ツナ			キャベツ きゅうり たまねぎ コーン				
	きゅうにゅう				きゅうにゅう						
15 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 589 2.4 (中) 754 3.0			
	おやこに	じゃがいも さとう ふ (こむぎこ)		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ				
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいすみそ		にんじん	ごぼう				
	はくさいのピリからづけ		こまあぶら ラー油				はくさい きゅうり しょうが				
	(中)かんそうこざかな	さとう			かたくちいわし						
16 日 (金)	きゅうにゅう				きゅうにゅう			(小) 625 2.0 (中) 791 2.4			
	ごはん	こめ									
	なめこととうふのみそしる			とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ				
	アーモンドいり ちりめんじやこのつくだに	さとう	アーモンド		かたくちいわし						
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう				
19 日 (月)	きゅうにゅう				きゅうにゅう			(小) 617 2.1 (中) 761 2.5			
	 全国学校給食週間 1月24日～30日		給食が始まったのは いつから？	日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛 小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で 提供されたのが始まりといわれています。							
	【食育の日 ラッキーにんじんデー】 ~ 中華風卵コーンスープの中に、ハート♥の形のにんじんが入っています ~	ごはん	こめ								
	ぶたキムチどんのぐ	さとう もちこ	あぶら こまあぶら	ぶたにく	こんぶ	にんじん にら	たまねぎ はくさい ねぎ だいこん しょうが にんにく しいたけ				
	ちゅうがふう たまごコーンスープ	でんぶん	こまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン				
20 日 (火)	みかん						みかん	(小) 619 2.8 (中) 785 3.7			
	きゅうにゅう										
	【イタリアミラノオリンピック・パラリンピック献立】 ~ イタリアの料理が登場します。 お楽しみに ~	ロールパン	こむぎこ さとう	あぶら	だっしゅんにゅう						
	ミネストローネ	じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	ペーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト バセリ	たまねぎ セロリー はくさい にんにく				
	パリツォーネ	じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ラード			にんじん	キャベツ コーン たまねぎ				
21 日 (水)	イタリアンサラダ		あぶら			あかビーマン バジル	キャベツ きゅうり コーン	(小) 619 2.8 (中) 785 3.7			
	きゅうにゅう					きゅうにゅう					

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー - (kcal) 塩分(g)	備考		
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン					
21 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 612 2.4 (中) 754 2.7	第一中3年なし 臼井中3年なし 北中3年なし  		
	なっとう	さとう		なっとう							
	うずらのたまごいり みそおでん	じゃがいも さとう こんにゃく でんぶん こめこ	あぶら	うずらたまご とうふ だいすみそ ちくわ(きょにく)	こんぶ	にんじん	だいこん				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	きりほしだいこん もやし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
22 日 (木)	【1月22日は『カレーの日』】 ~ 昭和57年の今日、全国の小中学校でカレーが提供されました！ ~								 		
	ごはん	こめ									
	ポークカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん さつまいも	ラード あぶら	ぶたにく ワインナー		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく グリンピース しょうが りんご ハバイヤ レーズン				
	くろまめいり ヨーグルトあえ	さとう		くろまめ	ヨーグルト		みかん パイン もち りんご				
23 日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			   			
	【臼井中学校のリクエスト献立】 ~ テーマは「地域の宝と季節の野菜、盛だくさん！！」です。お楽しみに ~										
	ごはん	こめ									
	まいたけきのこじる			なまあげ うちまめ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ まいたけ えのきだけ				
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら	とりにく	チーズ						
	こまつなのおひたし					こまつな にんじん	もやし コーン				
26 日 (月)	おこめのババロア☆	さとう こめこ		とうにゅう			みかん	   			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
	ごはん	こめ									
	さけのかすじる	こんにゃく		さけ なまあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ こぼつ				
	さといもコロッケ	さといも さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	とりにく			たまねぎ				
27 日 (火)	とうなのひたし					とうな にんじん	もやし コーン	   			
	ミルクデザート☆	さとう でんぶん			ぎゅうにゅう れんにゅう						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
	ソフトめん	こむぎこ									
	チーズいりミートソース	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	あぶら ラード	ぶたにく だいす	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー しめじ マンゴー ^ハ パイナップル ハバイヤ				
28 日 (水)	アーモンドいり こまツナサラダ		あぶら アーモンド	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	   			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
	ごはん	こめ									
	だいこんと あぶらあげのみそしる			あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきだけ				
	ハンバーグの たまねぎりんごソース	さとう でんぶん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ りんご しょうが にんにく				
29 日 (木)	コロコロピーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬき マヨネーズ	だいす		にんじん	きゅうり コーン	   			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
	ごはん	こめ									
	かしわじる	さつまいも こんにゃく		とうふ とりにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん				
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	さけ	チーズ						
30 日 (金)	ごまいりごしきづけ	さとう	ごま		こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ	   			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
	ごはん	こめ									
	みそワンタンスープ	わんたん(こむぎ こ・こめこ)	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん にら	はくさい ねぎ きくらげ メシマ				
	レバーいりメンチカツ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ				
のりずあえ				ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	   			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						

*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。