



# 令和8年1月 学校給食予定献立表



おおききがつこうちゅうしよく  
大崎学校給食センター

このげつ けいふうしよくめくひょう  
今月の給食目標



がっこうきゅうしよく し  
学校給食について知ろう！

りばちんつ ちゅうしんけんさん  
\*地産産物(広島県産)については、太字にしています。  
おほくさ けいじかん しょうがくつこう  
\*栄養価は基準として、小学校3、4年生の量で記載しています。  
ぶつしつ ぶつご こんたて かんこ  
\*物資の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
\*これまでお子さんが食べたことのない食べ物が出ている場合は、  
おん かてい じぜん ちゅうしん けいじかん  
念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておくと、ご配慮ください。

日	曜日	献立名	主な使用材料						栄養価 エネルギー (kcal) 食塩 (g)
			赤		緑		黄		
			血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
			1群 肉・魚・卵・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果実類	5群 穀物・芋類・砂糖類	6群 油脂類・種実類	
7	水	七草ご飯 牛乳 筑前煮 キャベツの梅肉和え	鶏もも肉	牛乳	水菜 ほうれん草 にんじん さやいんげん	かぶ 大根 白菜 れんこん ごぼう たけのこ 板こんにゃく しいたけ キャベツ もやし 梅	米 砂糖	米油	501 1.9
8	木	ご飯 牛乳 ちゃんこ鍋 大根の土佐漬け	鶏もも肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん 水菜	白菜 白ねぎ しいたけ 大根 糸こんにゃく	米 砂糖		516 1.2
9	金	ご飯 牛乳 シーチキン焼き ビーフンスープ	ツナ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし	米 ビーフン	マヨネーズ	574 2.0
13	火	ご飯 牛乳 鶏肉と冬野菜のピリ辛甘酢炒め 白玉ぜんざい	鶏もも肉 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん カリフラワー	米 さつまいも 砂糖 片栗粉 白玉もち	白ごま	683 0.7
14	水	ご飯 牛乳 鯖のみそマヨ焼き 五目汁	さわら みそ 鶏むね肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく	米 マヨネーズ		614 1.6
15	木	ご飯 牛乳 ちくわのゆかり揚げ キャベツのレモン風味 わかめのみそ汁	ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ レモン	米 薄力粉 砂糖	サラダ油	583 2.0
16	金	ツナ食パン 牛乳 緑黄色シチュー 乾パン	ツナ 鶏もも肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ プロッコリー	食パン 薄力粉	マヨネーズ ごま油 米油	543 2.5
19	月	ご飯 牛乳 しいたけの肉野菜炒め いとこ煮	豚もも肉 厚揚げ 小豆 みそ	牛乳	にんじん いら かぼちゃ	キャベツ もやし しいたけ 板こんにゃく 大根	米 砂糖	白ごま ごま油	570 1.0
20	火	わかめご飯 牛乳 トックパ ソーセージと青菜のソテー	豚もも肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト わかめ	広島菜 にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ セロリ もやし	米 うどん	バター	521 1.9
21	水	ご飯 牛乳 麻婆春雨 ナムル	豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ 白菜 干しいたけ もやし	米 春雨 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	539 1.3
22	木	ご飯 牛乳 鮭のカレーパン粉焼き ブチッと玄米サラダ いらとわかめのスープ	鮭 ハム ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 いら にんじん	キャベツ もやし	米 薄力粉 パン粉 もち玄米 砂糖	アーモンド ごま油	651 2.5
23	金	ご飯 牛乳 コロコロひとくちおでん さわやか漬け	牛もも肉 鶏もも肉 さつま揚げ うずら卵 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 白菜 板こんにゃく レモン	米 砂糖		539 1.6
26	月	広島菜とタコのカレーピラフ 豆とブロッコリーのピクルス コンソメスープ 焼きプリンタルト	たこ 卵 ひよこ豆 ウインナー	牛乳	広島菜 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ レモン	米 砂糖	タルト	564 1.9
27	火	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎだれかけ 賀日和え 豚汁	豚もも肉 あなご 豚もも肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	白ねぎ もやし 玉ねぎ ごぼう 板こんにゃく	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	591 1.6
28	水	ご飯 牛乳 ぶり大根 雪消し	ぶり 鶏もも肉	牛乳	にんじん ねぎ	大根 生姜 玉ねぎ ごぼう	米 白玉もち		599 1.5
29	木	ナン 牛乳 キーマカレー わけぎサラダ みかん	大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン わけぎ	玉ねぎ キャベツ みかん	ナン 砂糖 薄力粉	米油 マヨネーズ	663 2.9
30	金	ご飯 牛乳 カキフライ カリフラワーのゆかり和え 大根のみそ汁	カキ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	カリフラワー 大根 ごぼう	米	サラダ油	539 1.4