



令和8年1月

きゅうしょくこんだて よてい ひょう
給食献立予定表



©いしいひさいち

玉野市立学校給食センター

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	おも　ざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)		
		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)		
7 (水)	ごはん　牛乳　肉団子の甘だれ和え 切り干し大根の煮物　油揚げのみそ汁	牛乳	つくね	切り干し大根　にんじん	米　油	681	810	
		平天	油揚げ	さやいんげん　たまねぎ	砂糖　でんぷん	23.5	27.3	
		豆腐	わかめ	ねぎ				
		みそ						
8 (木)	はくさい　ぶたにく　ぎゅうにゅう 白菜と豚肉のあんかけうどん　牛乳 きびなごのフライ　小松菜のごま和え	牛乳	豚肉	しょうが　たまねぎ	うどん　でんぷん	627	726	
		きびなごフライ		はくさい　にんじん	油　ごま	25.1	28.6	
				えのきたけ　しいたけ	砂糖			
		ねぎ	こまつな					
9 (金)	〇〇〇お正月献立〇〇〇 ごはん　牛乳　鰯の照りだれかけ 紅白なます　白玉お雑煮　黒豆	牛乳	ぶり	だいこん　にんじん	米　砂糖	684	802	
		鶏肉	黒豆	たまねぎ　はくさい	でんぷん　ごま	27.9	32.0	
				ほうれんそう　しいたけ	だんご　こんにゃく			
13 (火)	パン　牛乳　ホキのオーロラソース和え フレンチサラダ　ABCスープ	牛乳	ホキ	キャベツ　とうもろこし	パン　でんぷん	615	745	
		みそ	ベーコン	にんじん　たまねぎ	油　砂糖	27.7	33	
					マカロニ　じゃがいも			
14 (水)	ごはん　牛乳　うずらのたまご 煮干しのカレー風味　キャベツとツナの煮びたし	牛乳	鶏肉	だいこん　にんじん	米　こんにゃく	631	744	
		うずらの卵	ちくわ	キャベツ	砂糖	27.2	31.6	
		厚揚げ	こんぶ					
		かえり	まぐろ					
15 (木)	ソフトめんチキントマトソース　牛乳 ごぼうサラダ　芋チップス	牛乳	鶏肉	にんにく　トマト	ソフトめん　ごま	646	766	
				にんじん　たまねぎ	砂糖　芋チップス	26.4	31.1	
				マッシュルーム　ごぼう	ノンエッグマヨネーズ			
				とうもろこし　キャベツ				
16 (金)	〇〇〇チャレンジワーク献立　(山田中)　〇〇〇 ごはん　牛乳　から揚げ コーンサラダ　大根入りみそ汁	牛乳	鶏肉	しょうが　にんにく	米　でんぷん	696	822	
		豆腐	みそ	キャベツ　とうもろこし	油　ドレッシング	23.5	27.1	
				にんじん　たまねぎ				
				だいこん　ねぎ				
19 (月)	とり　て　どん　ぎゅうにゅう　あ　もの 鶏照り丼　牛乳　もやしの和え物 じゃがいものみそ汁	牛乳	鶏肉	えだまめ　たまねぎ	米　砂糖	638	752	
		豆腐	わかめ	こまつな　もやし	でんぷん　ごま	25.2	29.1	
		みそ		にんじん　えのきたけ	じゃがいも			
				ねぎ				
20 (火)	パン　牛乳　ハンバーグのデミグラスソースかけ コールスローサラダ　コンソメスープ	牛乳	ハンバーグ	キャベツ　にんじん	パン　砂糖	616	745	
		鶏肉		とうもろこし　たまねぎ	ドレッシング　じゃがいも	26.3	31.4	
21 (水)	〇〇〇たまのチャレンジ献立　(八浜中)　〇〇〇 ワカメごはん　牛乳　たらのかくぎ　あまから　あ カツオ和え　すまし汁	牛乳	鱈	ほうれんそう　もやし	米　でんぷん	621	732	
		かつおぶし	豆腐	にんじん　えのきたけ	油　砂糖	24.8	28.6	
		油揚げ	わかめ	たまねぎ　ねぎ				
22 (木)	ごもく　ぎゅうにゅう　とり　あ 五目うどん　牛乳　鶏つくね　こうこ和え	牛乳	とり肉	たまねぎ　にんじん	うどん　こんにゃく	617	731	
		油揚げ	かまぼこ	干しいたけ　ねぎ		27.4	32.1	
		根菜入り平つくね		キャベツ　もやし				
				だいこん				
23 (金)	ごはん　牛乳　さけ きゅうりの甘酢和え　豚汁	牛乳	さけ	キャベツ　にんじん	米　砂糖	636	750	
		ちりめん	豚肉	きゅうり　たまねぎ	ごま　油	30.9	36.0	
		油揚げ	みそ	ごぼう　だいこん	でんぷん　こんにゃく			
				ねぎ				
全 国 学 校 給 食 週 間	26 (月)	〇〇〇全国の名物めぐり　(宮崎県)　〇〇〇 ごはん　牛乳 チキン南蛮(ノンエッグタルタルソース) しそひじき和え　さつまいものみそ汁	牛乳	鶏肉	レモン　キャベツ	米　でんぷん	718	844
			しそひじき	油揚げ	もやし　にんじん	油　砂糖		
	みそ		たまねぎ　ねぎ	さつまいも				
	27 (火)	〇〇〇全国の名物めぐり　(高知県)　〇〇〇 パン　牛乳　鰹フライ かみかみサラダ　コーンスープ	牛乳	鰹フライ	キャベツ　にんじん	パン　油	626	792
			するめ	ベーコン	もやし　たまねぎ	砂糖　じゃがいも	30.2	38.3
	28 (水)	〇〇〇全国の名物めぐり　(長野県)　〇〇〇 キムたく丼　牛乳　おおびら汁　りんごゼリー	牛乳	豚肉	はくさいキムチ　だいこん	米　砂糖	663	773
			鶏肉	油揚げ	にんじん　にら	ごま　油	24.0	27.7
					ごぼう　ねぎ	でんぷん　さといも		
					こんにゃく　ゼリー			
	29 (木)	〇〇〇全国の名物めぐり　(長崎県)　〇〇〇 とうにゅう　い　ながさき　ぎゅうにゅう 豆乳入り長崎ちゃんぽん　牛乳 焼きぎょうざ　ツナの中華サラダ	牛乳	豚肉	しょうが　にんにく	中華めん　油	640	747
えび			いか	はくさい　たまねぎ	でんぷん　ドレッシング	32.8	38.3	
		かまぼこ	豆乳	にんじん　とうもろこし				
		ぎょうざ	まぐろ	きくらげ　ねぎ				
30 (金)	〇〇〇全国の名物めぐり　(神奈川県)　〇〇〇 かいぐん　ぎゅうにゅう　だいこん 海軍キーマカレーライス　牛乳　大根サラダ　みかん	牛乳	豚肉	にんにく　しょうが	米　ドレッシング	663	784	
		鶏肉		トマト　たまねぎ		21.8	25.1	
				にんじん　だいこん				
				こまつな　みかん				

※この献立は予定のため、変更することがあります。