



令和8年1月 給食献立予定表



玉野市立学校給食センター

ひづけ 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) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
7 (水)	ごはん 牛乳 肉団子の甘だれ和え きぼう だいこん にもの あぶらあしる 切り干し大根の煮物 油揚げのみそ汁	牛乳 平天 豆腐 みそ	つくね 油揚げ わかめ	切り干し大根 にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	米 砂糖	油 でんぶん 23.5	681 27.3
8 (木)	白菜と豚肉のあんかけうどん 牛乳 きぼう ぶたにく きびなごのフライ 小松菜のごま和え	牛乳 きびなごフライ	豚肉	しょうが はくさい えのきだけ ねぎ もやし	うどん 油 砂糖	でんぶん ごま 25.1	627 28.6
9 (金)	○●○お正月献立○●○ ごはん 牛乳 鯖の照りだれかけ こうはく しらたま どうに くろまめ 紅白なます 白玉お雑煮 黒豆	牛乳 鶏肉	ぶり 黒豆	だいこん たまねぎ ほうれんそう	にんじん はくさい しいたけ	米 でんぶん だんご	684 27.9
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 みそ	ホキ ベーコン	キャベツ にんじん	とうもろこし たまねぎ	パン 油 マカロニ	615 27.7
14 (水)	ごはん 牛乳 うずらの卵入りおでん にほん ふうみ 煮干しのカレー風味 キャベツとツナの煮びたし	牛乳 うずらの卵 厚揚げ かえり	鶏肉 ちくわ こんぶ まぐろ	だいこん キャベツ	にんじん	米 砂糖	631 27.2
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 にんじん マッシュルーム とうもろこし	トマト たまねぎ ごぼう キャベツ	ソフトめん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	646 26.4
16 (金)	○●○チャレンジワーク献立 (山田中) ○●○ ごはん 牛乳 から揚げ コーンサラダ 大根入りみそ汁	牛乳 豆腐	鶏肉 みそ	しょうが キャベツ にんじん だいこん	にんにく とうもろこし たまねぎ ねぎ	米 油	でんぶん ドレッシング 23.5
19 (月)	とりてどん 鶏照り丼 牛乳 もやしの和え物 じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐 みそ	鶏肉 わかれ	えだまめ こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ	米 でんぶん 砂糖 ごま じゃがいも	638 25.2
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 鶏肉	ハンバーグ	キャベツ にんじん とうもろこし	にんじん たまねぎ	パン 砂糖 ドレッシング じゃがいも	616 26.3
21 (水)	○●○たまのチャレンジ献立 (八浜中) ○●○ ワカメごはん 牛乳 タラの角切り甘辛和え カツオ和え すまじ汁	牛乳 かつおぶし 油揚げ	鰐 豆腐 わかめ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	もやし えのきだけ ねぎ	米 油	でんぶん 砂糖 24.8
22 (木)	ごもく 五目うどん 牛乳 鶏つくね こうこ和え	牛乳 油揚げ 根菜入り平つくね	とり肉 かまぼこ キャベツ だいこん	たまねぎ 干しこいだけ ねぎ	にんじん ねぎ もやし	うどん こんにゃく	617 27.4
23 (金)	ごはん 牛乳 鮭のごまだれかけ きゅうりの甘酢和え 豚汁	牛乳 ちりめん 油揚げ	さけ 豚肉 みそ	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	にんじん たまねぎ だいこん	米 ごま でんぶん	750 30.9
全 国 学 校 給 食 週 間	26 (月)	○●○全国の名物めぐり (宮崎県) ○●○ ごはん 牛乳 なんばん 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 しそひじき みそ	鶏肉 油揚げ	レモン もやし たまねぎ	キャベツ にんじん ねぎ	でんぶん 砂糖 さつまいも ノンエッグタルタルソース 25.7
	27 (火)	○●○全国の名物めぐり (高知県) ○●○ パン 牛乳 鰯フライ かみかみサラダ コーンスープ	牛乳 するめ	鰯フライ ベーコン	キャベツ もやし とうもろこし	パン 砂糖	油 じゃがいも 30.2
	28 (水)	○●○全国の名物めぐり (長野県) ○●○ キムたく丼 牛乳 おおびら汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉	豚肉 油揚げ	はくさいキムチ にんじん ごぼう	にんじん にら ねぎ	砂糖 油 さといも ゼリー 24.0
	29 (木)	○●○全国の名物めぐり (長崎県) ○●○ とうにうい ながさき 豆乳入り長崎ちゃんぽん 牛乳 や 焼きぎょうざ ツナの中華サラダ	牛乳 えび かまぼこ きょうざ	豚肉 いか 豆乳 まぐろ	しょうが はくさい にんじん きくらげ チングンサイ	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ もやし	中華めん 油 ドレッシング 32.8
	30 (金)	○●○全国の名物めぐり (神奈川県) ○●○ かいぐん 海軍キーマカレーライス 牛乳 大根サラダ みかん	牛乳 鶏肉	豚肉	にんにく トマト にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん みかん	ドレッシング 21.8

※この献立は予定のため、変更することがあります。