



1月学校給食献立予定表

れいわ
令和8年度

今月の目標 かんしゃしてたべよう

かわじままち がっこう きゅうしょく
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしそくひんめい			えいようりょう				
		しゅしょくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	小学校	中学校			
13	火	わかめごはん 牛乳	ぞうにふう いわしのかばやき ハリハリゆずだいこん だいだいのババロア	ぎゅうにゅう とりにく なると いわし	わかめごはん もち さといも あぶら さとう だいだいのババロア でんぶん	だいこん にんじん こまつな きりぼしだいこん ゆず	677	24.7	841	29.6	
14	水	ごはん 牛乳	レンファータン いかのあますあんかけ ぶたキムチいため	ぎゅうにゅう たまご いか ぶたにく	ごはん はるさめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう にんにく にら はくさいキムチ キャベツ とうもろこし	628	27.4	782	33.4	
15	木	バターロール 牛乳	ハヤシシチュー チキンのハーブやき はなやさいのサラダ ひとくちチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム とりにく チーズ	バターロール あぶら じゃがいも バター さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト にんにく プロッコリー とうもろこし カリフラワー だいこん	721	30.9	908	37.7	
16	金	ごはん 牛乳	すきやきふうに れんこんのはさみあげ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん	しらたき わざ はくさい ほうれんそう みかん れんこんはさみあげ	667	27.2	838	34.5	
19	月	ごはん 牛乳 (中250cc)	どさんこじる エスカロップふう キャベツといかの しょうがいため <small>(ほっかいどう きょうどうりょうり 北海道郷土料理)</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか とんかつ くきわかめ	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも バター	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	622	26.6	809	34.1	
20	火	じごなうどん 牛乳 (中250cc)	おろしうどん(しる) ささかまのいそべあげ こまつのごまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ あおのり	じごなうどん あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら ごま さとう	だいこん にんじん こまつな ほししいたけ わざ キャベツ ほうれんそう	616	26.2	802	33.6	
21	水	ごはん 牛乳	マー婆ーどうふ むしえびシューまい (小②中③) きゅうりとキャベツの ちゅうかえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えびシューまい とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ わざ にら キゅうり キャベツ	640	26.1	812	32.6	
22	木	こどもパンスライス 牛乳	クリームシチュー しろみざかなフライ・ソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキミルク なまクリーム しろみざかなフライ	こどもパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ プロッコリー キュウリ あかピーマン	630	24.3	801	29.6	
23	金	ナン 牛乳	てづくりキーマカレー あじフリッター (小②中③) フレンチサラダ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あじフリッター ヨーグルト チーズ プリン	ナン あぶら バター ココア こむぎこ さとう くろさとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト りんご とうもろこし キュウリ あかピーマン キャベツ	704	30.9	975	41.3	
26	月	ごはん 牛乳 (中250cc)	けんちんじる さけのしおやき きりぼしとぶたにくの カレーきんぴら ぶりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さけ ぶたにく ぶりかけ	ごはん あぶら さといも ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん わざ こまつな にんにく こんにゃく きりぼしだいこん	583	28.3	755	36.0	
27	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン(しる) にくまん コーンサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ホットちゅうかめん あぶら にくまん さとう みかんゼリー	にんにく たけのこ もやし とうもろこし わざ こまつな キャベツ にんじん	628	25.5	764	30.9	
28	水	ちゃめし 牛乳	えいようみそしる とりにくのこめこからあげ もやしいため <small>8の付く日は「米粉の日」</small>	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく	ちゃめし じゃがいも こめこ あぶら	にんじん だいこん はくさい わざ しょうが にんにく もやし こまつな	623	25.8	776	31.1	
29	木	メロンパン 牛乳	やさいとにくだんこのスープ やきそば しらたまフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール	メロンパン でんぶん ごまあぶら あぶら ちゅうかめん しらたまもち レモンゼリー	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ わざ キャベツ おうとうかん りんごかん パインシロップづけ	619	21.2	846	26.8	
30	金	ごはん 牛乳	みぞれじる スタミナすったてどんのぐ きゅうりもみ こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ かたくちいわし	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん わざ だいこん こまつな にんにく しょうが たまねぎ キュウリ	607	28.8	756	34.5	
14回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。			※太字の食品は、川島町産の食材を使っています。			今月の平均栄養摂取量			
		※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか?						640	26.7	819	33.3

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。



★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>