



1月学校給食献立予定表

令和 8 年度

今月の目標 かんしゃしてたべよう

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう					
							小学校		中学校			
		しゅしょくのみもの	お か す	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
13	火	わかめごはん 牛乳	そうにふう いわしのかばやき ハリハリゆすだいいん 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	だいいん にんじん こまつな きりぼしだいいん 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 ブロッコリー とうもろこし カリフラワー だいいん	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 ねぎ 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	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 こまつなごまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささかまほこ あおのり	じごなうどん あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら さとう	だいいん にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう	616	26.2	802	33.6		
21	水	ごはん 牛乳	マーボーどうふ むしえびシューマイ (小②中③) きゅうりとキャベツの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えびシューマイ 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 ねぎ にら きゅうり 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 スキムミルク 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 ブロッコリー きゅうり 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 だいたず 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 きゅうり 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 ふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さけ ぶたにく ふりかけ	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 だいいん ねぎ こまつな にんにく こんにゃく きりぼしだいいん	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 ねぎ 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	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 だいいん はくさい ねぎ 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	やさいとにくだんごのスープ 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 ねぎ 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 ねぎ だいいん こまつな にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	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。 ※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？			※ 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		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/>