

がっこうきゅうしゅくはいぜんひょう  
学校給食配膳表 小学校

令和8年1月分

<p>がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしよくしよくかん 1月24日から30日は、全国学校給食 週間」です。</p> <p>せんご がいこく しえん せんそう あいだちよくだん きよくしよく さいかい 戦後に外国からの支援によって、戦争の間 中断 していた給食 が再開されたのを きねん さだ さいかい がっこうきよくしよく やくわり たいせつ かんが 記念して定められました。この機会に、学校 給食 の役割や、大切さについて 考 えて みましょう。</p>		<p>1月8日(木)</p> <p>ぶりのてり焼き しおこんぶ 塩昆布あえ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎ 麦ごはん ふりかけ</p> <p>みそ汁</p>		<p>1月9日(金)</p> <p>かいそう 海藻サラダ ゆずドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>					
<p>1月12日(月)</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p>		<p>1月13日(火)</p> <p>にこ 煮込みハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ごもく 五目スープ</p>		<p>1月14日(水)</p> <p>はるま 春巻き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>やさい 野菜いため</p>		<p>1月15日(木)</p> <p>フルーツババロア</p> <p>牛乳</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>カレーライス</p>		<p>1月16日(金)</p> <p>あじのフライ ポイルキャベツ ウスターソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>えびと ほうれん草の スープ</p>	
<p>1月19日(月)★そば米</p> <p>いわたの生姜煮 はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>★そば米汁</p>		<p>1月20日(火)</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ丼</p>		<p>1月21日(水)</p> <p>おひたし</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>パワフルチーズ とり肉と こんにゃくの みそ煮</p>		<p>1月22日(木)★たまご</p> <p>★豆腐のかわりあげ ケチャップ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>ふしめん汁</p>		<p>1月23日(金)</p> <p>えだまめサラダ ごまドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>スープ スパゲティ</p>	
<p>1月26日(月)</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ごもく いた 五目炒め</p>		<p>1月27日(火)</p> <p>あつや たまご 厚焼き卵</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p>		<p>1月28日(水)</p> <p>まめっこサラダ マヨネーズ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>チリソース煮</p>		<p>1月29日(木)</p> <p>とり肉の ねぎソースあえ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>徳島たつぶり みそ汁</p>		<p>1月30日(金)</p> <p>き ぼ だいこん 切り干し大根の す もの 酢の物</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あつあ 厚揚げの そばろ煮</p>	

じょきょしゅくたいおうこんだて  
★除去食対応献立

ぎら  
パン皿

ちゅうわん  
中碗

しょうわん  
小碗

日		8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
曜		木	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
エネルギー	kcal	610	649	601	643	658	621	602	610	626	649	620	688	640	644	681	594
たんぱく質	g	26.2	27.8	22.5	21.8	22.6	24.5	23.9	19.3	24.4	27.7	25.1	27.0	28.2	25.0	25.7	24.2

中学年の栄養価です

# 学校給食配膳表

# 中学校

令和8年1月分

1月24日～30日は全国学校給食週間

この期間は学校給食の意義や役割について、生徒や教職員、保護者の方や地域の方との理解を深め、関心を高めることを目的としています。

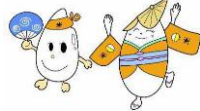
この機会に改めて給食の大切さについて考えてみましょう。

★除去食対応献立

パン皿

大碗

中碗



まいたろう  
米太郎  
まいこ  
米子

1月12日（月）					1月13日（火）					1月14日（水）					1月15日（木）★きんし卵					1月16日（金）				
成人の日					小さいわしのフライ ゆかりづけ					えだまめサラダ オニオン ドレッシング					ホキフライ マスターソース					厚焼き卵				
					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん				
					大豆入り きんぴらごぼう					マーボー 豆腐					★ばんさんすう					すきやき				
1月19日（月）★そば米					1月20日（火）					1月21日（水）					1月22日（木）★卵					1月23日（金）				
さばのみそ煮 はくさいの 付合わせ ポン酢しょうゆ					大根サラダ ごまドレッシング					さわらの すだち風味					ごまあえ					コロケ				
豆乳プリンタルト					ごはん					ごはん					ごはん					食パン				
★そば米汁					ポーク ビーンズ					さつま汁					★フィッシュ カツ丼					野菜の クリーム煮				
1月26日（月）★うずら卵					1月27日（火）					1月28日（水）					1月29日（木）					1月30日（金）★卵				
れんこんの あわせ揚げ					切り干し大根 の酢の物					ヨーグルト あえ					ブロッコリーの サラダ マヨネーズ					★ちくわの 二色揚げ				
★豚肉とうずら卵 の野菜炒め					キャンディチーズ					ごはん					豆腐とえびの チリソース煮					厚揚げと根菜 のみそ汁				

日		8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
曜		木	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
エネルギー	kcal	765	781	829	846	763	833	826	750	843	755	815	854	804	785	774	812
たんぱく質	g	33.0	33.5	28.6	36.1	24.9	32.5	28.5	24.9	32.1	27.8	25.2	30.6	33.7	26.8	32.9	27.1