

# 令和8年 1月 学校給食献立表



皆野町学校給食センター

★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1群・2群	5群・6群	3群・4群		
9 金	★2026年お祝い献立 じごなうどん	牛乳	おいわいうどんじる きつねもち くりきんとんサラダ	牛乳 とりにく なると 油あげ	地粉うどん 油 さとう もち くり さつまいも コーンクリームドレッシング	こまつな・たまねぎ・ねぎ・しめじ キャベツ・にんじん・きゅうり	(小)669 (中)856	24.1 33.9
13 火	しよくパン	牛乳	チョコクリーム ミネストローネスープ しろみぎかなフライ みかんゼリーポンチ	牛乳 ベーコン タラ	しよくパン 油 さとう じゃがいも マカロニ チョコクリーム ゼリー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリ にんにく・トマト・いんげん・パセリ みかん・パイナップル・もも	648 829	22.9 32.3
14 水	わかめごはん	牛乳	みそけんちんじる グリルチキン ほうれんそうのからしあえ	牛乳 わかめ とうふ 油あげ みそ とりにく	こめ 油 さとう こんにゃく さとも	だいこん・にんじん・ごぼう・こまつな とうもろこし・ほうれんそう・キャベツ きゅうり	626 801	25.5 35.9
15 木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 かんこくふうチヂミ パンサンスー	牛乳 とうふ みそ ぶたにく だいち チヂミ はるさめ	こめ 油 さとう ごま油 でんぷん	にんじん・たまねぎ・しいたけ・にら たけのこ・にんにく・しょうが・キャベツ ほうれんそう・きゅうり・きくらげ	668 855	24.5 34.5
16 金	むぎごはん	牛乳	ポパイカレー ツナとれんこんのサラダ げんきヨーグルト	牛乳 ぶたにく シーチキン ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう カレールウ じゃがいも かおりごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう にんにく・しょうが・キャベツ れんこん・きゅうり・とうもろこし	667 853	26.1 36.8
19 月	ごはん	牛乳	あじつけのり ななくさふうしる いわしのカボスみそに しょうがじょうゆあえ	牛乳 のり とりにく とうふ いわし みそ	こめ 油 さとう さとも	だいこん・ほうれんそう・しいたけ しめじ・かぼす・はくさい・こまつな もやし・にんじん・しょうが	628 803	25.1 35.3
20 火	こどもパン	牛乳	ほうれんそうのクリームスープ ハンバーグマトソース ガーリックポテト	牛乳 とりにく ハンバーグ あおのり	こどもパン 油 さとう シチュールウ じゃがいも バター	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・しめじ・マッシュルーム トマト・とうもろこし・にんにく	647 828	24.5 34.5
21 水	ウインナーピラフ	牛乳	カレーポテトコロッケ つぼみサラダ あまなつフレッシュゼリー	牛乳 ウインナー コロッケ	こめ もちごめ 油 さとう じゃがいも ゼリー コーンクリームドレッシング	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム グリーンピース・にんにく・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ・きゅうり・あまなつ	644 824	19.7 27.8
22 木	ごはん	牛乳	ふりかけ こまつなのみそしる ぶりのてりやき はくさいのいそかあえ	牛乳 ふりかけ とうふ みそ ぶり のり	こめ 油 さとう	こまつな・だいこん・えのき・ねぎ はくさい・もやし・ほうれんそう にんじん	642 821	25.9 36.5
23 金	ちゅうかめん	ジョアプレーン	とんこつラーメン はるまき だいこんナムル	ジョア ぶたにく なると はるまき	中華めん 油 さとう ごま	はくさい・にんじん・きくらげ・もやし にんにく・しょうが・だいこん・キャベツ きゅうり	643 824	25.1 35.3
26 月	あおなごはん	牛乳	おぞうにふうしる バサたつたあげ うめかつおあえ	牛乳 とりにく かまぼこ バサ かつおぶし	こめ 油 さとう さとも トク	あおな・だいこん・まいたけ・みつば もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん うめぼし	634 811	26.4 37.2
27 火	ツイストパン	牛乳	わふうスパゲティ アンサンブルエッグ オーロラサラダ	牛乳 ベーコン たまご	ツイストパン 油 さとう スパゲティ じゃがいも サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ まいたけ・ほうれんそう・にんにく・しょうが キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・きゅうり・とうもろこし	638 816	24.5 34.5
28 水	★皆小リクエスト献立★ しゃくしなチャーハン	牛乳	わかめスープ みそポテト あおりんごゼリー	牛乳 わかめ とうふ ぶたにく みそ	こめ もちごめ 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも ゼリー	えのき・たまねぎ・しゃくしな・しめじ にんじん・ねぎ・しいたけ・にんにく しょうが・りんご	647 828	19.7 27.8
29 木	ごはん	牛乳	彩の国納豆(極小粒) すきやきふうに しおこんぶあえ	牛乳 なつとう ぶたにく とうふ こんぶ	こめ 油 さとう しらたき ごま油	にんじん・ねぎ・たまねぎ・こまつな キャベツ・ほうれんそう・きゅうり	632 808	22.0 31.0
30 金	げんまいりごはん	牛乳	あすかじる つくねのてりやき キムタクソテー	牛乳 とりにく みそ つくね ぶたにく	こめ 油 さとう じゃがいも こんにゃく ごま	だいこん・たまねぎ・こまつな はくさい・たくあん・にんじん・にら	632 809	25.4 35.8

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



今月の皆野町・秩父郡市産  
・しめじ・まいたけ・きゅうり・さつまいも  
・だいこん・キャベツ・はくさい・みそ・しょうゆ

