

令和8年 1月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名 こんだめい		主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
			赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる	小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱくしつ g	中 エネルギー kcal たんぱくしつ g	
8 (木)	むぎ 麦ごはん 	さばの味噌煮・ごま和え うま煮	さばのみそに とりにく・なまあげ・ちくわ	ほうれんそう・キャベツ・もやし たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・ごま・さとう じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶら	734	918	かしいぞう
9 (金)	しょう 小ココア揚げパン 	海藻とツナのサラダ いんげん豆と野菜のスープ・アーモンド	かいそう・まぐろあぶらづけ ベーコン・いんげんまめ	にんじん・キャベツ しめじ・たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・あぶら・ごま じやがいも・アーモンド	610	769	くたもの
13 (火)	しょう 小パン 	たらこと野菜のスパゲッティ フルーツのおろしりんご和え・ソフトチーズ	たらこ・ベーコン チーズ	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・キャベツ・しめじ・ににく	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッティ・あぶら・オリーブオイル ナタデココ	639	817	まめるい
14 (水)	むぎ 麦ごはん 	焼きししやも(2尾) 豚肉と大根の煮物・みかん	ししやも ぶたにく・あぶらあげ・ひらてん	だいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・みかん	こめ・むぎ さといも・こんにゃく・さとう・ごまあぶら	622	733	しゃじつるい
15 (木)	麦ごはん 	ポークカレー 謎ドレッシングサラダ	ぶたにく・いんげんまめ チキンハム	にんじん・たまねぎ・しょうが・ににく キャベツ・とうもろこし・きゅうり	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら アーモンド・ドレッシング	671	821	ぎょかいりい
16 (金)	パン 	野菜とうずら卵の甘酢煮 魚ソーセージのサラダ・黒豆きなこクリーム	ぶたにく・うずらたまご・えび さかなソーセージ	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・グリンピース・しょうが プロッコリー・キャベツ・とうもろこし・れんこん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・あぶら・でんぶん さとう・くろまめきなこクリーム	695	854	きのこりい
19 (月)	むぎ 麦ごはん 	卵焼き・高菜入り煮びたし 生揚げのみそ汁・マイヤーレモンゼリー	たまごやき・あぶらあげ ぶたにく・なまあげ・みそ	たかな・キャベツ・もやし・にんじん だいこん・にんじん・ひらたけ・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう・ごまあぶら こんにゃく・マイヤーレモンゼリー	684	807	かしいぞう
20 (火)	横割り丸パン 	ハンバーグのトマトソースかけ・茹で野菜 さつまいもシチュー パンにはさんで食べよう	ハンバーグ(とにく・ぶたにく) とにく・さゅうにゅう・いんげんまめ	キャベツ・にんじん にんじん・はくさい・たまねぎ・エリンギ・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・でんぶん さつまいも・こむぎこ・バター・あぶら	736	889	くたもの
21 (水)	ごはん(減量) 	五目うどん・あじの天ぷら みかん・大豆ふりかけ	とにく・かまぼこ・あぶらあげ・あじのてんぷら だいすふりかけ	たまねぎ・にんじん・ねぎ みかん	こめ・うどん・さとう・あぶら あぶら	692	836	やさい
22 (木)	むぎ 麦ごはん 	親子丼 徳山漬炒め・小野茶のムース	とにく・たまご・ちくわ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ とくやまつけ(だいこん・なす・きゅうり・たけのこ・にんじん・れんこん・あおせり・きゅうり・しょくが)・キャベツ・もやし	こめ・むぎ・さとう ごま・ごまあぶら・さとう・おのちゃんのムース	710	852	いもるい
23 (金)	パン 	ミートボールと県産野菜のデミソース煮 ハムとれんこんのサラダ・りんごジャム	ミートボール(とにく・ぶたにく) チキンハム	たまねぎ・にんじん・ひらたけ・はなっ にんじん・れんこん・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・あぶら・さとう あぶら・さとう・りんごジャム	647	804	しゃじつるい
26 (月)	むぎ 麦ごはん 	マーボー豆腐 棒棒鶏サラダ 中国の料理	とうふ・とにく・ぶたにく・ だいすふ・みそ とにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほし いたけ・しょうが・ににく・しろねぎ キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅう うり	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごま あぶら	626	764	かしいぞう
27 (火)	にく 肉まん 	皿うどん 杏仁白玉フルーツミックス・(中学)チーズ	ぶたにく・いか・かまぼこ (中学)チーズ	キャベツ・もやし・ねぎ・にんじん・たま ねぎ・しょうが・たけのこ・ほししいたけ みかん・パインアップル・もも	にくまん・さらうどんめん・でんぶ ん・ごまあぶら	576	818	まめるい
28 (水)	むぎ 麦ごはん 	さんまの生姜煮・わかめの酢のもの いもの子汁 岩手県の料理	さんまのしょうがに・わかめ とにく・とうふ	キャベツ・にんじん・きゅうり ごぼう・しめじ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう さといも・こんにゃく	613	715	くたもの
29 (木)	わかめ 麦ごはん 	けんちょう 鯨の竜田揚げ・ぽんかん	わかめ・とうふ・あぶらあげ くじらのたつたあげ	だいこん・にんじん ぽんかん	こめ・むぎ・さといも・こんにゃく・あ ぶら・さとう	677	824	いろのこいやさい
30 (金)	アップルパン 	ポークビーンズ コブサラダ アメリカの料理	ぶたにく・ベーコン・いんげ んまめ チキンハム	りんご・たまねぎ・にんじん・パセリ あかバブリカ・カリフラワー・キャベ ツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さ とう・あぶら ノンエッグマヨネーズ・さとう	714	902	きのこりい

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！



※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です
※ 献立は都合により、変更することがあります。

全国学校給食週間には、給食に日本の郷土料理や外国の料理をとり入れます。

学校給食を通して、食文化や学校給食の意義や役割などを知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

[中国]
26日 マーボー豆腐・
棒棒鶏サラダ

[アメリカ] 30日 ポークビーンズ
給食では大豆を使うことが多いですが、この日は本場のアメリカと同じように「白いんげん豆」が使われています。

[山口県]
29日 けんちょう・
鯨の竜田揚げ

[岩手県]
28日 いもの子汁
東北地方にはいろいろな「いもの子汁」がありますが、岩手県では鶏肉を使い、しょうゆ味です。

[長崎県]
27日 皿うどん

[アメリカ]
30日 ポークビーンズ
給食では大豆を使うことが多いですが、この日は本場のアメリカと同じように「白いんげん豆」が使われています。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在	◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。 ご希望の方は学校にお申し出ください。 ◎魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。おはしを毎日持ってきてください。 ◎学校給食費(1月)の納付期限は2月2日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。 ◎物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食当あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。		
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域の旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理等、食育の教材となる給食。			