

# 1 月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2026年(令和8年)

月	火	水	木	金
<p>こんげつ</p> <p>今月のかいづかもん (貝塚産の農産物)</p> <p>15日(木) 米 19日(月) 米 26日(月) 米 27日(火) 三つ葉</p>	<p>がつ もくひょう</p> <p>1月の目標 ・感謝して食べよう。</p>		<p>8</p> <p>しぎょうしき</p> <p>始業式</p>	<p>9</p> <p>ぶたにくの ねぎしおいため</p> <p>ごはん たぬきじる</p> <p>ぶたにくのねぎしおいため たぬきじる</p>
<p>12</p> <p>せいじん ひ</p> <p>成人の日</p>	<p>13</p> <p>やさいソテー</p> <p>クリームシチュー</p> <p>クリームシチュー やさいソテー</p>	<p>14</p> <p>アメリカン ドッグ</p> <p>こがた コッペパン</p> <p>はくさいの スープ</p> <p>アメリカンドッグ はくさいのスープ</p>	<p>15</p> <p>ぶたにくと くきわかめの いために</p> <p>ごはん みそぞうに</p> <p>ぶたにくとくきわかめのいために みそぞうに</p>	<p>16</p> <p>ツナいり おひたし</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>きつね うどん</p> <p>わかめごはん きつねうどん ツナいりおひたし</p>
<p>19</p> <p>ぶた キムチ</p> <p>ごはん わかめ スープ</p> <p>ぶたキムチ わかめスープ</p>	<p>20</p> <p>コッペパン はまむ</p> <p>セルフ ツナドッグ</p> <p>ごはん たいこんと とりにくの スープ</p> <p>セルフツナドッグ だいこんととりにくのスープ</p>	<p>21</p> <p>こうや どうふの にもの</p> <p>シンジューシー</p> <p>みそしる</p> <p>こうやどうふのにもの みそしる</p>	<p>22</p> <p>ノンエックマヨネーズ ブロッコリーと コーンの サラダ</p> <p>ごはん きゅうにくと じゃがいもの きんぴら</p> <p>きゅうにくとじゃがいものきんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ</p>	<p>23</p> <p>もやしと にらの いためもの</p> <p>ツナだいず ごはん</p> <p>もずくの すましじる</p> <p>ツナだいずごはん もずくのすましじる もやしとにらのいためもの</p>
<p>26</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん ちゅうか スープ</p> <p>チンジャオロース ちゅうかスープ</p>	<p>27</p> <p>みつばと こんさいの スパゲッティ</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>ごはん ちゅうか スープ</p> <p>みつばとこんさいのスパゲッティ だいこんサラダ</p>	<p>28</p> <p>ふゆやさいの カレーライス</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>フルーツ コンポート</p> <p>ふゆやさいのカレーライス ふくじんづけ フルーツコンポート</p>	<p>29</p> <p>ミニゼリー りんご みかん</p> <p>メヒカリ フライ</p> <p>ごはん ポテトの トマトに</p> <p>ミニゼリー メヒカリフライ ポテトのトマトに</p>	<p>30</p> <p>ひじき ふりかけ</p> <p>さばの みそに</p> <p>ごはん はくさいの にもの</p> <p>さばのみそに はくさいのにもの ひじきふりかけ</p>

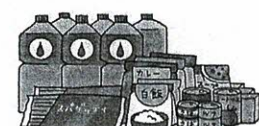
※献立は内容を一部変更する場合があります。

貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つけさんマークがついています。

今年度の給食週間のテーマ(1月24日~1月30日)

「もしも」の時の食を考えよう

※「もしも」の時とは、地震や台風、大雨などの災害や感染症の流行などが起こった時のことです。



日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
9日 (金)	豚肉のねぎ塩炒め	精白米 ごま油 油 すりごま 片栗粉	牛乳 豚肉	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン	塩 コショウ 酒
	たぬき汁	片栗粉	平天 うすあげ	こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	削り節 うすロしょうゆ
13日 (火)	クリームシチュー	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&白いんげんペースト	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリンピース	鶏がら 塩 コショウ コンソメ
	野菜ソテー	油	チキンハム	にんじん ピーマン キャベツ	コンソメ 塩 コショウ
14日 (水)	アメリカンドッグ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス	牛乳 フランクフルト		ケチャップ
	白菜のスープ	油	豚肉	にんじん 白菜 玉ねぎ	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
15日 (木)	みそ雑煮	精白米 もち 里芋	牛乳 焼き豆腐 鶏肉 かまぼこ 白みそ	大根 金時にんじん 水菜	削り節
	豚肉と茎わかめの炒め煮	油 砂糖 ごま油	豚肉 茎わかめ	にんじん	こいロしょうゆ 酒 削り節
16日 (金)	わかめごはん	精白米	牛乳 炊き込み用わかめ(味付)		
	きつねうどん	うどん 砂糖	うすあげ かまぼこ	青ねぎ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
19日 (月)	ツナ入りお浸し	すりごま 砂糖	ツナ水煮	土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	塩 こいロしょうゆ 削り節
	豚キムチ	精白米 ごま油 砂糖 ねりごま	牛乳 豚肉	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく	こいロしょうゆ
20日 (火)	わかめスープ		わかめ 卵	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら
	セルフツナドッグ	コッペパン	牛乳 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ ソース
21日 (水)	大根と鶏肉のスープ	油 片栗粉	鶏肉	大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
	シンジューシー	精白米 ラード 砂糖	牛乳 豚肉 細切り昆布	白ねぎ 土しょうが にんじん グリンピース	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 酒 削り節
22日 (木)	みそ汁		わかめ うすあげ みそ	白菜 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削り節
	高野豆腐の煮物	砂糖	高野豆腐	にんじん さやいんげん	うすロしょうゆ みりん 塩 削り節
23日 (金)	牛肉とじゃがいものきんぴら	コッペパン シュースtringポテト 揚げ油 油 砂糖 すりごま	牛乳 牛肉	糸こんにゃく にんじん ささがきごぼう たけのこ グリンピース 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 みりん 七味
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー コーン	塩
26日 (月)	ツナ大豆ごはん	精白米 すりごま 砂糖	牛乳 ツナ油漬け 大豆	にんじん 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 削り節
	もずくのすまし汁		もずく 豆腐 卵 かまぼこ	青ねぎ	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
27日 (火)	もやしとにらの炒め物	油	ベーコン	緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
	チンジャオロース	精白米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉	たけのこ ピーマン にんじん 緑豆もやし にんにく	こいロしょうゆ 酒 オイスターソース コショウ
28日 (水)	中華スープ	春雨 片栗粉	わかめ	白菜 にんじん 青ねぎ	鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
	三つ葉と根菜の和風スパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 ベーコン きざみのり	三つ葉 れんこん ささがきごぼう にんじん にんにく	塩 コショウ こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん
29日 (木)	大根サラダ	和風ドレッシング	茎わかめ	大根 にんじん	
	冬野菜のカレーライス	精白米 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 大根 福神漬け	ガーリックパウダー カレールウ ソース 塩 コショウ
30日 (金)	福神漬け	砂糖		りんご 黄桃缶 パイン缶	
	フルーツコンポート				
1日 (土)	メヒカリフライ	コッペパン 揚げ油	牛乳 メヒカリフライ		ケチャップ ソース 鶏がら 塩 コショウ
	ポテトのトマト煮	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 グリンピース マッシュルーム ミニゼリー(りんご・みかん)	
2日 (日)	ミニゼリー				
	さばのみそ煮	精白米 砂糖	牛乳 さば 白みそ 赤みそ	土しょうが	酒 こいロしょうゆ
3日 (月)	白菜の煮物	砂糖	豚肉 平天 うすあげ	白菜 にんじん 春菊	うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
	ひじきふりかけ	すりごま 砂糖	ひじき	土しょうが	こいロしょうゆ みりん

今日の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	628	23.5	20.2	2.4	310	76	1.7	203	0.51	0.54	20	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上