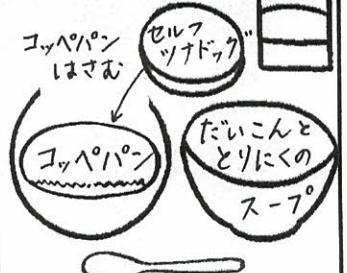
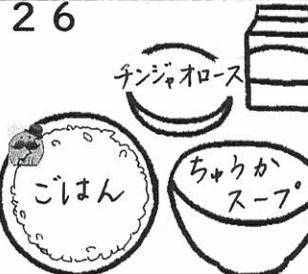


# 1月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2026年(令和8年)

月	火	水	木	金
 <p>こんげつ 今月のかいづかもん (貝塚産の農産物) 15日(木) 米 19日(月) 米 26日(月) 米 27日(火) 三つ葉</p>	<p>1月の目標 ・感謝して食べよう。</p>		8 しきょうしき 始業式	 <p>ぶたにくのねぎしおいため たぬきじる</p>
<p>12 せいじん ひ 成人の日</p> 	<p>13 やさい ソテー クリーム シチュー</p> <p>コッペパン クリームシチュー やさいソテー</p>	<p>14 アメリカン ドッグ はくさいの スープ</p> <p>こがいた コッペパン はくさいのスープ</p>	<p>15 ぶたにくと くきわかめの いために みそぞうに</p> <p>ごはん みそぞうに</p>	<p>16 ツナいり おひたし わかれ ごはん きつね うどん</p> <p>わかれごはん きつねうどん ツナいりおひたし</p>
 <p>ぶたキムチ わかれスープ</p>	 <p>セルフツナドッグ だいこんとくのスープ</p>	 <p>シンジューシー みそしる こうやどうふのにもの</p>	 <p>ぎ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>ツナだいすごはん もずくのすまじる もやしとにらのいためもの</p>
 <p>チンジャオロース 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>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>ポテトのトマトに メヒカリフライ ミニゼリー</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、つげ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)

とき しょく かんが  
「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 たぬき汁	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
		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 うす口しょうゆ
13日 (火)	クリームシチュー 野菜ソテー	コッペパン ジャガイモ 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
		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 白菜のスープ	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
		油	豚肉	にんじん 白菜 玉ねぎ	鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
15日 (木)	みそ雑煮 豚肉と茎わかめの炒め煮	精白米 もち 里芋	牛乳 焼き豆腐 鶏肉	大根 金時にんじん 水菜	削り節
		油 砂糖 ごま油	かまぼこ 白みそ 豚肉 茎わかめ	にんじん	こい口しょうゆ 酒 削り節
16日 (金)	わかめごはん きつねうどん	精白米	牛乳 炊き込み用わかめ(味付)	青ねぎ	こい口しょうゆ うす口しょうゆ 出し昆布 削り節
		うどん 砂糖	うすあげ かまぼこ		
19日 (月)	豚キムチ わかめスープ	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	こい口しょうゆ
			わかめ 卵	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら
20日 (火)	セルフツナドッグ 大根と鶏肉のスープ	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
		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 うす口しょうゆ 塩 コショウ
21日 (水)	シンジューシー みそ汁 高野豆腐の煮物	精白米 ラード 砂糖	牛乳 豚肉 細切り昆布	白ねぎ 土しようが にんじん グリンピース	こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん 酒 削り節
		砂糖	わかめ うすあげ みそ 高野豆腐	白菜 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ にんじん さやいんげん	うす口しょうゆ みりん 塩 削り節
22日 (木)	牛肉とじゃがいものきんぴら プロッコリーとコーンのサラダ	コッペパン シューストリングポテト 揚げ油 油 砂糖 すりごま ノンエッグマヨネーズ	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 土しようが プロッコリー コーン	こい口しょうゆ 酒 みりん 七味 塩
23日 (金)	ツナ大豆ごはん もずくのすまし汁 もやしとにらの炒め物	精白米 すりごま 砂糖	牛乳 ツナ油漬け 大豆	にんじん 土しようが	こい口しょうゆ 酒 削り節
		油	もずく 豆腐 卵 かまぼこ ベーコン	青ねぎ 緑豆もやし にら えのきたけ	うす口しょうゆ 酒 塩 削り節 こい口しょうゆ 塩 コショウ
26日 (月)	チンジャオロース 中華スープ	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	こい口しょうゆ 酒 オイスターソース コショウ
		春雨 片栗粉	わかめ	白菜 にんじん 青ねぎ	鶏がら うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
27日 (火)	三つ葉と根菜の和風スパゲッティ 大根サラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン きざみのり 茎わかめ	三つ葉 れんこん ささがきごぼう にんじん にんにく 大根 にんじん	塩 コショウ こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん
28日 (水)	冬野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 大根 福神漬け りんご 黄桃缶 パイン缶	ガーリックパウダー カレールウ ソース 塩 コショウ
29日 (木)	メヒカリフライ ポテトのトマト煮 ミニゼリー	コッペパン 揚げ油 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 メヒカリフライ 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)	ケチャップ ソース 鶏がら 塩 コショウ
30日 (金)	さばのみそ煮 白菜の煮物 ひじきふりかけ	精白米 砂糖	牛乳 さば 白みそ 赤みそ	土しようが	酒 こい口しょうゆ
		砂糖	豚肉 平天 うすあげ	白菜 にんじん 春菊	うす口しょうゆ 出し昆布 削り節
		すりごま 砂糖	ひじき	土しようが	こい口しょうゆ みりん

## 今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (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