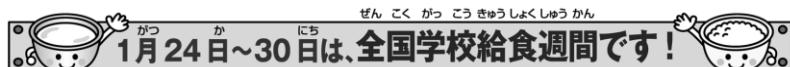


# [ 1 月 献立表 ]

2026年 1月 0:通常献立

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
8木	ごはん	○	銀ひらすのバターしょうゆ焼き 紅白なます 七草白玉汁	牛乳, ギンヒラス, 鶏肉	精白米, 薄力粉, 油, バター, 砂糖, 白玉	だいこん, にんじん, しょうが, はくさい, かぶ, こまつな, セリ, はこべ, なすな, ごきょう, 仏のざ	613 kcal 28.1 g 20.5 g
9金	パンブキンロール	○	鶏肉のマヨネーズパン焼き 彩りサラダ(サウザンドレ)クリームスープ はちみつレモンゼリー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳	パンブキンロール, ジャガイモ, ノンエッグマヨネーズ, パン粉, オリーブ油, 油, バター, サウザンアイランドドレッシング, はちみつレモンゼリー	にんにく, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, にんじん, とうもろこし	645 kcal 33.2 g 26.2 g
13火	カレーライス	ジ ョ ア	コーンサラダ (コールスロードレ) 果物(オレンジ)	豚肉, 乳酸菌飲料	精白米, 油, ジャガイモ, コールスロードレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, オレンジ	588 kcal 20.7 g 13.0 g
14水	鶏塩うどん	○	野菜のかき揚げ 大根ときゅうりのサラダ (胡麻ドレ) クリーム大福	鶏肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳, ロースハム	うどん, ごま油, 油, 胡麻クリーミードレッシング, クリーム大福	にんにく, しょうが, にら, 干し椎茸, 野菜かき揚げ, だいこん, きゅうり	653 kcal 22.6 g 30.0 g
15木	米粉入りパン	○	豚肉のオニオソース ポテトサラダ (ノンエッグマヨ) ミネストローネ	牛乳, 豚肉, ロースハム, ベーコン	米粉入りパン, 油, 砂糖, ジャガイモ, ノンエッグマヨネーズ, マカロニ	玉葱, にんにく, しょうが, りんご, にんじん, とうもろこし, えだまめ, セロリ, キャベツ, トマト	602 kcal 26.1 g 25.0 g
16金	ごはん	○	鶏肉の岩塩焼き きざみこんぶの五目煮 かぼちゃの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 刻み昆布, 味噌	精白米, オリーブ油, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, 西洋かぼちゃ, 玉葱, ほうれんそう	599 kcal 24.4 g 22.4 g
19月	☆3種リクエスト献立☆ みそラーメン 幼・小1, 2牛乳	緑茶	チーズ入りポテトもち 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) ぶどうゼリー	豚肉, 味噌, 牛乳	中華めん, 油, チーズ入りポテトもち, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, ぶどうゼリー	618 kcal 23.1 g 15.0 g
20火	ごはん 海苔の佃煮	○	肉豆腐 和風サラダ(和風ドレ)	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, しらたき, 砂糖, 和風ドレッシング	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり, だいこん	608 kcal 30.8 g 20.3 g
21水	☆3種リクエスト献立☆ わかめご飯 幼・小1, 2牛乳	麦茶	油淋鶏(ユーリンチー) カリカリサラダ (香味玉葱ドレ) ワンタンスープ 焼きプリンタルト	わかめ, 牛乳, 鶏肉, 焼きプリンタルト	精白米, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, ワンタンの皮, 香味玉葱ドレッシング, 乾燥ワンタン	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい	661 kcal 21.4 g 24.3 g
22木	食パン いちごジャム	○	ポトフ コールスローサラダ (コールスロードレ) 果物(りんご)	牛乳, 豚肉, ベーコン, ウィンナー	食パン, 油, ジャガイモ, コールスロードレッシング	いちごジャム, にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, りんご	605 kcal 21.1 g 24.4 g
23金	ごはん	○	豚肉と野菜のみそ炒め 白菜と小松菜のおかか和え 京花麩のすまし汁	牛乳, 豚肉, 味噌, かつお, 豆腐, わかめ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 麦	にんにく, しょうが, ピーマン, キャベツ, 玉葱, にんじん, たけのこ, はくさい, こまつな	582 kcal 23.9 g 21.9 g
26月	☆学校給食週間(アメリカ)☆ ジャンバラヤ	○	アリゾナステーキ ツナとコーンのサラダ (サウザンドレ) 野菜スープ	ウィンナー, 牛乳, 豚肉, ツナ,	精白米, 油, サウザンアイランドドレッシング, ジャガイモ	にんにく, セロリ, 玉葱, トマト, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, にんじん, ほうれんそう	597 kcal 27.5 g 21.1 g
27火	☆学校給食週間(韓国)☆ ごはん	○	豚肉のブルコギ風 ナムル(ナムルドレ) わかめスープ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 甜麩醤, わかめ	精白米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉, ナムルドレッシング	玉葱, にんじん, キャベツ, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり, えのきたけ, ねぎ	600 kcal 22.9 g 23.5 g
28水	☆学校給食週間(イタリア)☆ ボロネーゼスパゲッティ	○	イタリアンサラダ (イタリアンドレ) キャラメルパンナコッタ	豚肉, 牛肉, 牛乳	スパゲッティ, 油, デミグラスソース, 薄力粉, イタリアンドレッシング, キャラメルパンナコッタ	にんじん, 玉葱, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり	670 kcal 27.7 g 27.4 g
29木	☆学校給食週間(タイ)☆ ガパオライス	○	ミートボールと春雨のスープ 果物(パイナップル)	鶏肉, 卵, 牛乳, チキンボール	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 春雨	にんにく, 玉葱, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, こまつな, パインアップル	678 kcal 27.7 g 18.6 g
30金	☆学校給食週間(ギリシャ)☆ ミルクロール	○	スプラキ ホリアティキサラダ(フレンチドレ) レヴィスィア ギリシャヨーグルト	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン, ひよこまめ, ギリシャヨーグルト(ブルーベリー)	ミルクロール, オリーブ油, フレンチドレッシング, ジャガイモ	レモン, にんにく, キャベツ, きゅうり, 黄パプリカ, 赤玉葱, 玉葱, にんじん, とうもろこし	665 kcal 35.5 g 32.2 g



全国学校給食週間は、会食を通して食について深く考える1週間です。この1週間を通して、食べることの大切さや、生産者の方々をはじめとした、会食に関わる人の思いを想像する時間にしてみましょう。



「全国学校給食週間」にちなみ、1月26日(月)~30日(金)に世界の料理を提供します。

世界の食文化をきっかけに、食の多様性に触れてみましょう。

・1/26(月) アメリカ ジャンバラヤ、牛乳、アリゾナステーキ、ツナとコーンのサラダ、野菜スープ

・1/27(火) 韓国 ごはん、牛乳、豚肉のブルコギ風、ナムル、わかめスープ

・1/28(水) イタリア ボロネーゼスパゲッティ、牛乳、イタリアンサラダ、キャラメルパンナコッタ

・1/29(木) タイ ガパオライス、牛乳、ミートボールと春雨のスープ、パイナップル

・1/30(金) ギリシャ ミルクロール、牛乳、スプラキ、ホリアティキサラダ、レヴィスィア、ギリシャヨーグルト

