



# がつ がっこう きゅうしょく こんだて よてい ひょう 1月学校給食献立予定表



れいわ ねん  
令和8年

実施日	牛乳 かゆう	こん だて めい 献 立 名	ざい りう のい 材 料 名			栄養価
			ち きんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちょうし 体の調子をよくするもの	
9 金	○	あおもりけん 【青森県】けの汁うどん いかと野菜のごま醤油 シナモンアップル蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず こうやどうふ あぶらあげ いか とうにゅう	うどん さとう こんにゃく こま ごまあぶら こむぎこ バター	だいこん にんじん ごぼう しいたけ もやし こまつな キャベツ たまねぎ りんご	エネルギー たんぱくしつ 569 kcal 26.2 g
13 火	○	かごしまけん 【鹿児島県】 けいばん じる やさい しおこんぶ あ だいぐいも 鶏飯かけ汁 野菜の塩昆布和え 大学芋	ぎゅうにゅう たまご とりにく のり しおこんぶ	こめ むぎ あぶら さとう こま ごまあぶら ごま さつまいも みすあめ	しょうが しいたけ にんじん れんこん えのきたけ ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり	689 kcal 22.8 g
14 水	○	とうきょうと 【東京都】 らかわわ こまつな あ 深川めし 小松菜のごま和え ちゃんこ鍋	ぎゅうにゅう とりにく あさり とうふ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう こま でんぶん	ごぼう にんじん しょうが もやし こまつな ながねぎ えのきたけ だいこん はくさい	596 kcal 26.6 g
15 木	○	おきなわけん 【沖縄県】ご飯 もずくとのりの佃煮 フーチャンプルー イナムドウチ	ぎゅうにゅう ふたにく のり ぶたにく なまあげ かまぼこ みそ	こめ さとう ふ ラード ごまあぶら こんにゃく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら しいたけ こまつな ながねぎ	588 kcal 26.2 g
16 金	○	かながわけん 【神奈川県】 めん てづくり サンマー麺 手作りしゅうまい みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうがめん ごまあぶら さとう ラード でんぶん しゅうまいのかわ	しょうが ににく ながねぎ しょうが にんじん もやし はくさい にら たまねぎ しいたけ みかん	553 kcal 26.8 g
19 月	○	やまなしけん 【山梨県】ほうとう ちくわ あ オレンジ(スイーストプリング)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ ちくわ あおのり	ほうとう あぶら こむぎこ でんぶん	にんじん たまねぎ だいこん しめじ かぼちゃ ながねぎ こまつな オレンジ	569 kcal 25.3 g
20 火	○	きょうとふ きぬがさどん やさい かあ 【京都府】衣笠丼 野菜のゆず香和え ますやま	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご アガー なまクリーム	こめ むぎ さとう でんぶん	たまねぎ ながねぎ えのきたけ ほうれんそう はくさい こまつな にんじん もやし ゆず	614 kcal 22.3 g
21 水	○	ながさきけん 【長崎県】セルフハンバーガー <sup>①</sup> フライドポテトサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	まるパン あぶら パンこ じやがいも さとう さつまいも マカロニ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな ににく セロリ トマト	558 kcal 26.8 g
22 木	○	くまもとけん たかな 【熊本県】高菜チャーハン 太平燕 め 芽ひじきの和風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ あぶら ごま こままあぶら さとう ラード はるさめ	たかなづけ にんじん もやし だいこん こまつな しょうが たまねぎ ににく きくらげ はくさい ながねぎ チンゲンサイ	602 kcal 24.6 g
23 金	○	ながのけん いな 【長野県】伊那からの贈り物 米】 はん さんぞく や いとかしてん ご飯 山賊焼き 糸寒冬のサラダ きのこ汁	ぎゅうにゅう とりにく かんてん みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ににく しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ だいこん えのきたけ なめこ ながねぎ ほうれんそう	596 kcal 26.3 g
26 月	○	がここうきゅうしょくしゅうかん 【学校給食週間①明治の給食】 や さけ そくせきづ とんじる おにぎり 烹き鮭 即席漬け 豚汁	ぎゅうにゅう のり さけ しおこんぶ ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく	はくさい きゅうり にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	555 kcal 26.5 g
27 火	○	がここうきゅうしょくしゅうかん 【学校給食週間②大正の給食】 かやくはん すいじん かやくはん お豆かりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく だいたず	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく こむぎこ ごま さつまいも でんぶん	しいたけ にんじん さやいんげん だいこん しめじ はくさい こまつな ながねぎ	670 kcal 23.9 g
28 水	○	がここうきゅうしょくしゅうかん 【学校給食週間③昭和の給食】 コッペパン ポテトオムレツ コーンサラダ 白菜のクリームシチュー	ぎゅうにゅう べーコン たまご とうにゅう とりにく	コッペパン あぶら さとう じやがいも こむぎこ マカロニ	ににく たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン はくさい	596 kcal 27.2 g
29 木	○	がここうきゅうしょくしゅうかん 【学校給食週間④昭和の給食】 スパゲッティミートソース ツナサラダ オレンジ(津のかがやき)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ぶたレバー だいたず チーズ	スパゲッティ あぶら さとう	ににく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ もやし こまつな オレンジ	564 kcal 27.5 g
30 金	ジョア	がここうきゅうしょくしゅうかん 【学校給食週間⑤現在の給食】 ポークカレーライス サモサ キャベツサラダ	ぶたにく レンズまめ だいたず ツナ かいそうミックス チーズ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じやがいも さとう ぎょうさのかわ	ににく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな コーン	680 kcal 24.1 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

がつ こ う きゅう しょく

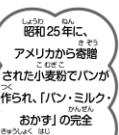
## 1月分 一日あたりの平均

600 | 25.5

650 26.0

650 | 26.0

全国学校給食週間は昭和25年度から始まっている取り組みで、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。給食の歴史を見てみましょう。



ほん がっこうきゅうじょく  
日本の学校給食は  
やまがたけん はじ  
山形県で始まったと  
いわれています

