

令和8年1月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 (内は中学生)
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう しづのいそかあげ れんこんのきんぴら しらたまぞうに	ぎゅうにゅう しづ あおのり ぎゅうにくとりにく あぶらあげ みそ	ごはん てんぷらこ あぶら ごま さとう もち (ふ)	ごぼう にんじん れんこん えだまめ こんにゃく はくさい だいこん しいたけ あおねぎ	659 (838) 22.1 (28.7)
9	金	チキンカレー ぎゅうにゅう プロッコリーのサラダ ドレッシング みかん	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ	むぎ ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく プロッコリー きやべつ とうもろこし みかん	689 (801) 20.9 (23.8)
13	火	ごはん ぎゅうにゅう ★さばのみそに うらかみそぼろ きのこのすまじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく ひらてん とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぶん	にんじん ごぼう こんにゃく もやし しめじ えのきだけ エリンギ あおねぎ	635 (778) 27.7 (34.6)
14	水	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう ★てりやきハンバーグ やさいのピーナッツあえ ★クリームシチュー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	こめこパン さとう あぶら でんぶん ピーナッツ マーガリン じゃがいも こむぎこ	ほうれんそう にんじん きやべつ パセリ たまねぎ	645 (788) 25.0 (29.5)
15	木	★チキンピラフ ぎゅうにゅう たこのころもあげ たまごスープ きやべつとツナのあますソテー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たこ いか たちうお だいすこ たまご ぶたにく とうふ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん パンこ	たまねぎ にんじん とうもろこし きやべつ チンゲンさい	645 (751) 27.1 (30.7)
16	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあみやき にこじ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひらてん とうふ わかめ あぶらあげ みそ	◎ごはん ◎じゃがいも さとう あぶら	にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ あおねぎ	650 (771) 28.2 (33.3)
19	月	クロワッサン(小5・6年先生中) ぎゅうにゅう チャンポンめん ミートボールのすぶたふう みかんクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき とりにく	ちゅうかそば ごまあぶら でんぶん あぶら さとう パンこ クレープ (クロワッサン)	にんじん たまねぎ きやべつ もやし あおねぎ しいたけ たけのこ ピーマン	635 (806) 24.9 (29.4)
20	火	ごはん のむヨーグルト すきやきふうに いわしのみりんぱし ほうれんそうのかつおあえ	のむヨーグルト ぎゅうにく いわし かつおぶし	ごはん ふ やきどうふ さとう あぶら	ごぼう にんじん はくさい しいたけ こんにゃく しろねぎ ほうれんそう もやし	665 (765) 34.7 (38.8)
21	水	★パインパン ぎゅうにゅう ハムステーキ ごぼうのマヨネーズソテー ビーフンとかぶのスープ	ぎゅうにゅう ハム ツナ ぶたにく	パン さとう ごま マヨネーズ あぶら ビーフン ごまあぶら	ごぼう にんじん きやべつ たまねぎ ◎かぶ しいたけ あおねぎ	666 (789) 27.8 (31.5)
22	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのフライ こうやどうふのにもの のつpeiじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ちくわ とりにく あぶらあげ ホキ	ごはん さとう あぶら さといも でんぶん こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ えだまめ だいこん しめじ あおねぎ	658 (788) 26.5 (31.6)
23	金	ぶたどん ぎゅうにゅう ななえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ あおねぎ	668 (791) 25.2 (29.4)
26	月	ピタパン 1/2パン(小5・6年先生中) ぎゅうにゅう ケバブふうチキン サラダス ドレッシング メルジメッキチョルバス ヨーグルト [トルコ]	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ ヨーグルト	ピタパン オリーブ油 ドレッシング じゃがいも バター (パン)	きやべつ にんじん にんにく きゅうり たまねぎ パセリ	633 (857) 27.7 (35.4)
27	火	ごはん ぎゅうにゅう せんれいぢやのかきあげ だいこんのそぼろに あじつけのり はくしゃくかぼちゃのみそしる [兵庫県]	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あぶらあげ のり みそ	◎ごはん てんぷらこ あぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん だいこん しょうが かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	639 (755) 20.2 (23.0)
28	水	パン ぎゅうにゅう さけのこうそうパンこやき パスタサラダ ミネストラスープ [イタリア]	ぎゅうにゅう さけ こなチーズ ツナ ベーコン	パン マヨネーズ パンこ こめこマカロニ ドレッシング オリーブ油 さとう	にんじん きやべつ にんにく パセリ とうもろこし たまねぎ トマト セロリー	635 (764) 31.6 (35.9)
29	木	タコライス ぎゅうにゅう ボイルきやべつ もずくとたまごのすまじる パインゼリー [沖縄県]	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいすく たまご とうふ もずく かまぼこ	ごはん さとう あぶら でんぶん ゼリー	たまねぎ にんじん トマト にんにく きやべつ えのきだけ あおねぎ	634 (744) 25.8 (30.3)
30	金	かやくごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき そうめんじる こまつなとゆばのたいたん [大阪府・京都府]	ぎゅうにゅう とりにく さわら あぶらあげ みそ ゆば ひらてん かまぼこ	ごはん あぶら さとう そうめん	ごぼう にんじん しめじ こんにゃく しいたけ こまつな あおねぎ	643 (757) 32.1 (35.8)

~今月の献立より~

1月24日～30日は全国学校給食週間です。今年は26日(月)～30日(金)まで「日本の郷土料理と世界の料理」と題し実施します。楽しみにしていてくださいね。

★26日(月)・・・トルコ

「ケバブ」とは、トルコ料理のひとつで肉や魚などを調味料やスパイスで下味をつけて香ばしく焼き上げた口料理です。給食では鶏肉を使っています。□

サラタスはトルコ語でサラダを表します。ピタパンにケバブ風チキンとサラタスを挟んで食べます。トルコ語で「メルジメッキ」はレンズ豆、「チョルバス」はスープという意味でレンズ豆のスープです。□

★27日(火)・・・兵庫県

神河町吉富で約300年前から栽培されている仙靈茶を使ったかき揚げです。
この他にも神河町産の大根や人参、伯爵かぼちゃを使用しています。

★28日(水)・・・イタリア

イタリア料理に欠かせないハーブの「バジル」と「パセリ」を使って鮭のホイル焼きにしています。

ミネストラスープはイタリアの代表的なスープのひとつで、「ミラノ風スープ」という意味です。□

★29日(木)・・・沖縄県

メキシコ料理であるタコスの具材をごはんの上にのせて食べる料理で、沖縄県民に愛されている料理です。

★30日(金)・・・大阪府・京都府

「かやくごはん」は、薬問屋が多かった大阪で、薬の効果を高めるために加える生薬を「加薬」と呼んだことに由来しています。旬の食材を加えて栄養価を高めるという意味合いで「加薬ごはん」と名付けられました。□
京都の代表的な食材として湯葉を使っています。



今月の平均

650
(784) 26.8
(31.4)

* 中学校3年生のリクエスト献立には

★を引いています。

あけましておめでとうございます

本年も給食センター職員一同
心のこもった安全でおいしい給食を
めざして頑張りますのでよろしく
お願ひいたします。



~今月の神河町産~

米・米粉・大根・白菜・里芋・白ねぎ・かぼちゃ

* 神河町産の食材には__を引いています。

* 神河町産の有機栽培食材には◎を
引いています。