

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)	エネルギー Kcal	たん白質 g
8	木	ごはん ぎゅうにゅう しずのいそかあげ れんこんのきんぴら しらたまどうに	ぎゅうにゅう しず 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 こんにやく 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 ブ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 ブロッコリー きゃべつ 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 きのこのすましじる	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 でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく 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	げんりようこめパン 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 でんぷん 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 きゃべつ 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 きゃべつとツナのあまずソテー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たこ いか たちうお だいずこ 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 でんぷん パンこ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ 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 こんにやく 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	ちゅうかさば ごまあぶら でんぷん 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 きゃべつ 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 いわしのみりんぼし 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 こんにやく 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 ピ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 ピーフン ごまあぶら	ごぼう にんじん きゃべつ 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 こうやどうふのもの のっぺいじる	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 でんぷん こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ こんにやく 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 こんにやく 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 サラタス ドレッシング メルジメッキチオルバス 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 オリーブゆ ドレッシング じゃがいも バター (パン)	きゃべつ 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 せんれいちゃのかきあげ 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 でんぷん	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 オリーブゆ さとう	にんじん きゃべつ 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 ポイルきゃべつ もずくとたまごのすましじる パインゼリー 【沖縄県】	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず たまご とうふ もずく かまぼこ	ごはん さとう あぶら でんぷん ゼリー	たまねぎ にんじん トマト にんにく きゃべつ 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 こんにやく しいたけ こまつな あおねぎ	643 (757)	32.1 (35.8)

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
お願いいたします。



～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。

～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。口
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、「チオルバス」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霊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。口



★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意味合いで「加薬ごはん」と名付けられました。口
京都の代表的な食材として湯葉を使っています。