

1月 きゅうしょくこんたてひょう

こんげつ もくひょう さいじょう さん た もの し
今月の目標・・・西条市産の食べ物を知ろう

令和8年1月

西条市立小松学校給食センター

| 日 | 曜 | 牛乳 牛乳 むきしつ 無機質 | こんだてめい 献立名 | おも さい な 材 料 | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中 |
|----|---|-------------------------|----------------|----------------------|-------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|--|
| | | | | き 【黄】おもにエネルギーになる | あか 【赤】おもに体をつくる | からだ たんぱく質 | みどり 【緑】おもに体の調子を整える | からだ ちょうし むきしつ 無機質 | ビタミン | |
| | | | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しつ 脂質 | しっつ 脂質 | ほうれんそう | キャベツ | みりん しょうゆ | |
| 9 | 金 | 牛乳 牛乳 むきしつ 無機質 | ごはん | こめ | | | | | | 603 22.7 |
| | | | ちくわのいそべあげ | こむぎこ | あぶら | ちくわ たまご | あおのり | | | |
| | | | キャベツのごまあえ | さとう | ごま | | | ほうれんそう | キャベツ | |
| | | | ななくさたまごとじうどん | うどん | | とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご | | ななくさ にんじん ねぎ | はくさい たまねぎ しいたけ | |
| | | | ふりかけ(やさい) | | | | | | ふりかけ | |
| 13 | 火 | 牛乳 牛乳 むきしつ 無機質 | ごはん | こめ | | | | | | 625 24.4 |
| | | | まつかせやき | さとう パンこ | ごま | とりにく とうふ みそ たまご | | | たまねぎ しょうが | |
| | | | こうはくなます | さとう | | | しらすぼし | にんじん | だいこん | |
| | | | そうに | しらたまだんご | | かまぼこ | | にんじん みずな | しめじ はくさい | |
| | | | パパロア(だいだい) | パパロア | | | | | | |
| 14 | 水 | 牛乳 牛乳 むきしつ 無機質 | いよかんパン | いよかんパン | | | | | | 581 25.0 |
| | | | とりにくのこうそうパンこやき | パンこ | オリーブあぶら バター | とりにく | | パセリ | たまねぎ セロリー にんにく | |
| | | | やさいソテー | | あぶら | | | チングンツアイ にんじん | キャベツ | |
| | | | コーンポタージュ | | ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ コーン | とりだし しお こしょう | |
| | | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | 牛乳 牛乳 むきしつ 無機質 | ごはん | こめ | | | | | | 601 23.2 |
| | | | きびなごカリカリフライ | | あぶら | | きびなごカリカ リフライ | | | |
| | | | いそかあえ | | | のり | ほうれんそう | はくさい | みりん しょうゆ | |
| | | | じゃがいものうまい | じゃがいも さとう (こんにゃく) | | とりにく あつあげ | | にんじん さやいんげん | きりぼしだいこん たまねぎ | |
| | | | | | | | | | | |
| 16 | 金 | 牛乳 牛乳 むきしつ 無機質 | ごはん | こめ | | | | | | 609 26.5 |
| | | | さかなのごまみそやき | さとう | ごま | さば みそ | | | | |
| | | | すのもの | さとう | | | わかめ | | りょくとうもやし きゅうり | |
| | | | すきやき | さとう (しらたき) | あぶら | ぎゅうにく とうふ | | にんじん | こぼう えのきだけ はくさい ねぎ | |
| | | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | 牛乳 牛乳 むきしつ 無機質 | パン | パン | | | | | | 583 26.1 |
| | | | とりにくのてりやき | | とりにく | | | しょうが | | |
| | | | コーンサラダ | | | | にんじん | キャベツ コーン | す しょうゆ しお こしょう | |
| | | | ほうれんそうのシチュー | じゃがいも | ベーコン とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | ぶなしめじ たまねぎ | とりだし しお こしょう クリームルウ | |
| | | | | | | | | | | |
| 20 | 火 | 牛乳 牛乳 むきしつ 無機質 | ごはん | こめ | | | | | | 620 23.9 |
| | | | さかなのたつたあげ | かたくりこ | あぶら | さば | | しょうが | | |
| | | | はなやさいのごまみそあえ | さとう | ごま | みそ | ブロッコリー にんじん | カリフラワー | しょうゆ | |
| | | | さわにわん | | | ぶたにく あぶらあげ | にんじん ねぎ | しいたけ たけのこ りょくとうもやし | かつおだし さけ しお しょうゆ | |
| | | | | | | | | | | |
| 21 | 水 | 牛乳 牛乳 むきしつ 無機質 | こめこパン | パン | | | | | | 588 24.7 |
| | | | ピザポテトやき | じゃがいも | あぶら | ツナ | チーズ | ピーマン | たまねぎ | |
| | | | さんしょくいため | さとう | ごまあぶら | かまぼこ | | ピーマン | りょくとうもやし | |
| | | | たまごスープ | かたくりこ | | ベーコン たまご とうふ | わかめ | にんじん パセリ | たまねぎ | |
| | | | | | | | | | | |

| 日 | 曜 | 牛乳 ぎゅうにゅう むきしつ 無機質 | こんだてめい 献立名 | おも さい りょう 主 な 材 料 | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中 | |
|----|---|-----------------------------|---------------------------------|----------------------|----------|--------------------------|---------------|------------------------------|---------------------------|--|-------------|
| | | | | き 【黄】おもにエネルギーになる | | あか からだ 【赤】おもに体をつくる | | みどり からだ 【緑】おもに体の調子を整える | | ちゅうみりょう 調味料 | |
| | | | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しつ 脂質 | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン | | | |
| 22 | 木 | 牛乳 ぎゅうにゅう むきしつ 無機質 | ごはん | こめ | | | | | | | 652 27.0 |
| | | | はるまき | はるまき | あぶら | | | | | | |
| | | | パンサンスー | はるさめ さとう | ごまあぶら | | | | きゅうり キャベツ コーン りょくとうもやし | す しょうゆ | |
| | | | ちゅうかスープ | じゃがいも かたくりこ | あぶら | ぶたにく | | にんじん チンゲンツアイ | たまねぎ はくさい | とりだし しょうゆ しお こしょう | |
| | | | ジョア | | | | ジョア | | | | |
| 23 | 金 | 牛乳 ぎゅうにゅう むきしつ 無機質 | むぎごはん | こめ おおむぎ | | | | | | | 614 24.7 |
| | | | オムレツ | | たまご ツナ | | | たまねぎ | | しお こしょう | |
| | | | ボイルやさい | | | | | こまつな キャベツ | | あおじそドレッシング | |
| | | | ふゅやさいカレー | じゃがいも | あぶら | ぶたにく | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ だいこん | カレールウ しょうゆ ウスターソース | |
| | | | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | 牛乳 ぎゅうにゅう むきしつ 無機質 | パン | パン | | | | | | | 599 21.8 |
| | | | じゃこカツ | かたくりこ パンこ | あぶら | すりみ とうふ | | にんじん | たまねぎ ごぼう | さけ おこのみソース | |
| | | | プロッコリーソテー | | あぶら | | | プロッコリー | キャベツ | しお こしょう コンソメ | |
| | | | ブチポカスープ | おおむぎ | | ワインナー だいす | | にんじん パセリ | だいこん はくさい たまねぎ | とりだし しょうゆ しお こしょう コンソメ | |
| | | | キウイフルーツ | | | | | | キウイフルーツ | | |
| 27 | 火 | 牛乳 ぎゅうにゅう むきしつ 無機質 | ごはん | こめ | | | | | | | 577 26.9 |
| | | | さかなのさいきょうやき | さとう | | さわら みそ | | | しょうが | しお さけ みりん しょうゆ | |
| | | | うめおかかあえ | さとう | ごま | かつおぶし | | こまつな キャベツ うめ えのきたけ | | しょうゆ | |
| | | | だいこんとあつあげのにもの | さとう (こんにゃく) | あぶら | ぶたにく あつあげ | | にんじん さやいんげん | だいこん | さけ みりん しょうゆ | |
| | | | | | | | | | | | |
| 28 | 水 | 牛乳 ぎゅうにゅう むきしつ 無機質 | スウェーデン料理献立 | | | | | | | | 570 23.7 |
| | | | パン | パン | | | | | | | |
| | | | さいじょうさんぼうれんそう de ヤンソンさんのはうわく | じゃがいも パンこ | オリーブあぶら | さけ | ぎゅうにゅう チーズ | ほうれんそう パセリ | たまねぎ | しお アンチョビ クリームルウ | |
| | | | さいころサラダ | さとう | | | | にんじん | きゅうり コーン だいこん | す しょうゆ | |
| | | | ミネストローネ | マカロニ | | ベーコン | | にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ | とりだし しお コンソメ こしょう しょうゆ | |
| 29 | 木 | 牛乳 ぎゅうにゅう むきしつ 無機質 | ごはん | こめ | | | | | | | 624 23.8 |
| | | | とりにくのあまからいため | かたくりこ さとう | あぶら | とりにく | | ピーマン パブリカ | たまねぎ | しお こしょう さけ しょうゆ | |
| | | | こふきいも | じゃがいも | | | | パセリ | | しお こしょう | |
| | | | はくさいとだんごじる | はるさめ | ごまあぶら | いかだんご | | にんじん にら | はくさい きくらげ | ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ | |
| | | | まっちゃんゼリー | まっちゃんゼリー | | | | | | | |
| 30 | 金 | 牛乳 ぎゅうにゅう むきしつ 無機質 | おもぶりごはん | こめ さとう | あぶら | まつやまあげ だいす | | にんじん | ごぼう しいたけ えだまめ | さけ しょうゆ | 584 26.3 |
| | | | とりにくのしおからあげ | さとう かたくりこ こむぎこ | あぶら | とりにく | | | しょうが | しお こしょう さけ しょうゆ | |
| | | | こまつなとえのきのにびたし | | | | | こまつな | はくさい えのきたけ | みりん しょうゆ | |
| | | | すまじる | | | かまぼこ とうふ | わかめ | ねぎ | たまねぎ えのきたけ | かつおだし しお しょうゆ | |
| | | | | | | | | | | | |

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

9日(木) 3学期給食開始

・小松幼稚園 : 16~27日 給食なし

・小松中学校 : 22、30日 3年生給食なし