








# 1月 きゅうしよくこんだてひょう

令和 8 年 1 月  
西条市立小松学校給食センター

こんげつ もくひょう  
今月の目標・・・西条市産の食べ物を知ろう

日	曜	<div><div>ぎゅうじゅう</div><div>牛乳</div></div> <div><div>むきしつ</div><div>無機質</div></div>	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 【緑】 おもに体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料			
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質				ビタミン
9	金	<div><div>牛乳</div><div>牛乳</div></div>	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	みりん　しょうゆ	
			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	かつおだし　みりん しょうゆ	837 31.2
			ふりかけ(やさい)						ふりかけ		
13	火	<div><div>牛乳</div><div>牛乳</div></div>	ごはん	こめ							625 24.4
			まつかぜやき	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	しょうゆ	
			こうはくなます	さとう			しらすぼし	にんじん	だいこん	す　しょうゆ	
			そうに	しらたまだんご		かまぼこ		にんじん みすな	しめじ　はくさい	かつおだし　しお しょうゆ	795 30.3
			ババロア(だいたい)	ババロア							
14	水	<div><div>牛乳</div><div>牛乳</div></div>	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	しお　こしょう	
			やさいソテー		あぶら			チンゲンツアイ にんじん	キャベツ	しお　こしょう　コンソメ	
			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	775 32.0
15	木	<div><div>牛乳</div><div>牛乳</div></div>	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	
			じゃがいものうまに	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	さけ　みりん　しょうゆ	770 28.6
16	金	<div><div>牛乳</div><div>牛乳</div></div>	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				さけ　みりん	
			すのもの	さとう			わかめ		りょくとうもやし きゅうり	す　しょうゆ	
			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	ごぼう　えのきだけ はくさい　ねぎ	さけ　みりん　しょうゆ	779 32.8
19	月	<div><div>牛乳</div><div>牛乳</div></div>	パン	パン							583 26.1
			とりにくのてりやき			とりにく			しょうが	さけ　みりん　しょうゆ	
			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	780 32.8
20	火	<div><div>牛乳</div><div>牛乳</div></div>	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	さけ　みりん　しょうゆ	
			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	786 30.0
21	水	<div><div>牛乳</div><div>牛乳</div></div>	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	しお　こしょう ケチャップ	
			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	しょうゆ	
			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	とりだし　ちゅうかだし しお　こしょう　しょうゆ	714 29.4

日	曜	ぎゅうにゅう 牛乳	こんだてめい 献立名	おも　　ざい　りょう 主　　材　　料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) J/V/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　ちようし　とどの 【緑】 おもに体の調子を整える			ちようみりよう 調味料
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
22	木		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　りよくとうもやし	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 チンゲンツァイ	たまねぎ　はくさい	とりだし　しょうゆ しお　こしょう	781 28.8
			ジョア				ジョア				
23	金		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	
			ポイルやさい					こまつな	キャベツ	あおじそドレッシング	
			ふゆやさいカレー	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	784 30.5
26	月		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	
			ブロッコリーソテー		あぶら			ブロッコリー	キャベツ	しお　こしょう　コンソメ	
			プチボカスープ	おおむぎ		ウィンナー　だいず		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	795 27.7
			キウイフルーツ						キウイフルーツ		
27	火		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	742 33.7
28	水		スウェーデン料理献立							570 23.7	
			パン	パン							
			さいじょうさんほうれんそう de　ヤンソンさんのゆうわく	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 クリームルー	
			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	769 30.3
			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		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 パプリカ	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	788 29.2
			まっチャゼリー	まっチャゼリー							
30	金		おもぶりごはん	こめ　さとう	あぶら	まつやまあげ　だいず		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	
			すましじる			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	738 32.2

\*　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