

ねん れい わ ねん がつぶん がっこうきゅうしょくこんだてひょう しょうがっこう だい ち く  
2026年(令和8年)1月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。

※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	8日・木	9日・金	13日・火	14日・水	15日・木	16日・金	1月16日(金) 防災給食	19日・月	20日・火
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう △たまごスープ にらじゃが	ごはん ぎゅうにゅう ミヨック さばのチヨリム だいずもやしのいためナムル	コッペパン ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ひじきとれんこんのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう たらちげ きりぼしだいこんのはりはり	こがたパン ぎゅうにゅう ぞうに ふりのてりに	ごはん ぎゅうにゅう やきとり ふたじる ツナのふりかけ みかん	ごはん ぎゅうにゅう やきとり ふたじる ツナのふりかけ みかん	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる たいとこぼろのにつけ みずなとはくさいのびたし	アップルパン ぎゅうにゅう ワゴンスープ ブロッコリーのいためもの ココアとうにゅうプリン
	卵◆ 酒 にんじん たまねぎ はるさめ パセリ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水	鶏肉 酒 にんにく ごま油 さわかめ(冷凍) わかめ(塩蔵) はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ごま うすくちしょうゆ 塩 こしょう スープベース(鶏ガラ) 水	牛肉 調理ワイン にんにく たまねぎ トマト(水煮) ごま油 にんにく 小麦粉 縮み油 バター ウスターソース とんかつソース ポークフィッシュ トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース	たら 酒 豆腐 白菜キムチ にんじん たまねぎ にら もやし 縮み油 ごま ウスターソース とんかつソース ポークフィッシュ トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース	もち 鶏肉 酒 かまぼこ だいこん 金時(にんじん) はくさい 干しいたけ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 けずり節 水	アルファ化米(うるち米) アルファ化米(もち米) 水 焼きのり 豚肉 酒 にんじん たまねぎ だいこん ごぼう つぎこんやく じゃがいも もやし うす揚げ ねぎ みそ いりこ 水	アルファ化米(うるち米) アルファ化米(もち米) 水 焼きのり 豚肉 酒 にんじん たまねぎ だいこん ごぼう つぎこんやく じゃがいも もやし うす揚げ ねぎ みそ いりこ 水	なめこ 豆腐 にんじん だいこん うす揚げ ねぎ みそ いりこ 水 たい ごぼう しょうが 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒 水	コッペパン ドライブルーツりんご ワガタンの皮 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ こしょう けずり節 水 豚肉 酒 ブロッコリー にんじん ホールコーン 砂糖 にんにく 本みりん うすくちしょうゆ こしょう しょうゆ アガー ココア 砂糖 豆乳 ワイン(白) 水
材料名および使用量(g)	卵◆ 酒 にんじん たまねぎ はるさめ パセリ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水	鶏肉 酒 にんにく ごま油 さわかめ(冷凍) わかめ(塩蔵) はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ごま うすくちしょうゆ 塩 こしょう スープベース(鶏ガラ) 水	牛肉 調理ワイン にんにく たまねぎ トマト(水煮) ごま油 にんにく 小麦粉 縮み油 バター ウスターソース とんかつソース ポークフィッシュ トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース	たら 酒 豆腐 白菜キムチ にんじん たまねぎ にら もやし 縮み油 ごま ウスターソース とんかつソース ポークフィッシュ トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース	もち 鶏肉 酒 かまぼこ だいこん 金時(にんじん) はくさい 干しいたけ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 けずり節 水	アルファ化米(うるち米) アルファ化米(もち米) 水 焼きのり 豚肉 酒 にんじん たまねぎ だいこん ごぼう つぎこんやく じゃがいも もやし うす揚げ ねぎ みそ いりこ 水	アルファ化米(うるち米) アルファ化米(もち米) 水 焼きのり 豚肉 酒 にんじん たまねぎ だいこん ごぼう つぎこんやく じゃがいも もやし うす揚げ ねぎ みそ いりこ 水	なめこ 豆腐 にんじん だいこん うす揚げ ねぎ みそ いりこ 水 たい ごぼう しょうが 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒 水	コッペパン ドライブルーツりんご ワガタンの皮 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ こしょう けずり節 水 豚肉 酒 ブロッコリー にんじん ホールコーン 砂糖 にんにく 本みりん うすくちしょうゆ こしょう しょうゆ アガー ココア 砂糖 豆乳 ワイン(白) 水
エネルギー ／蛋白質	538kcal／23.1g	576kcal／24.5g	625kcal／22.6g	525kcal／21.8g	676kcal／26.9g	589kcal／21.6g	兵庫県に大きな被害 をもたらした阪神・淡 路大震災から、17日 で31年になります。1 月16日(金)の給食 では災害時の炊き出し の献立を体験し、自分 でおにぎりをつくるこ とを通して、いざとい う時の心がまえ、食の 大切さを考える機会に します。今日のごはん は、災害時の備蓄用 によく使用されるアル ファ化米というお米 を使っています。 (一部、宝塚市の備蓄 米の提供を受け、使用 しています。)	548kcal／23.1g	611kcal／23.9g

日・曜	21日・水	22日・木	23日・金	26日・月	27日・火	28日・水	29日・木	30日・金	宝塚市学校給食展の お知らせ  18回目となる今年は、 2026年1月24日(土)に宝塚 市立西公民館で開催します。 今年のテーマは「防災」。 ～学ぼう!備えよう!みんなの 防災～と題し、防災講 座や災害時に役立つ紙食 器づくり、学校での防災給 食の取組に関する展示な どをご覧ください。  このほかにも、給食試食、 食に関する児童・生徒の作 品展示、食育かるた、魚釣り ゲーム、学校給食調理員に よる食育劇やビンゴ大会な ど様々な催しを予定してい ます。ぜひお越しください! ※事前予約が必要なもの もあります。 詳しくは広報たからづか 1月号またはホームページ をご覧ください。		
献立名	さつまいもとくろまめのごはん ぎゅうにゅう もずくじる たからづかねぎのあまからに	まるがたパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ふゆやさいのスープ くろえだまめのドライカレー	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう さつまいも △タック チャプチェ	ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり		ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	
	精白米 さつまいも(西谷産) 黒豆(乾燥) 塩 うすくちしょうゆ 酒 水	スライスチーズ 鶏肉 酒 だいこん にんじん はくさい えのきたけ しゅんぎく うすくちしょうゆ ごま油 にんじん かまぼこ しめじ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	焼きさきざみのり △タック 鶏肉 酒 卵◆ にんじん たまねぎ うすくちしょうゆ ごま油 にんじん えのきたけ しゅんぎく うすくちしょうゆ ごま油 にんじん かまぼこ しめじ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり		ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	
	材料名および使用量(g)	精白米 さつまいも(西谷産) 黒豆(乾燥) 塩 うすくちしょうゆ 酒 水	スライスチーズ 鶏肉 酒 だいこん にんじん はくさい えのきたけ しゅんぎく うすくちしょうゆ ごま油 にんじん かまぼこ しめじ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	焼きさきざみのり △タック 鶏肉 酒 卵◆ にんじん たまねぎ うすくちしょうゆ ごま油 にんじん えのきたけ しゅんぎく うすくちしょうゆ ごま油 にんじん かまぼこ しめじ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり		ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう △タック きりぼしだいこんのはりはり
	エネルギー ／蛋白質	529kcal／24.5g	558kcal／27.3g	604kcal／21.0g	552kcal／24.4g	647kcal／25.5g	642kcal／20.0g	563kcal／25.4g		595kcal／23.5g	
エネルギー ／蛋白質	529kcal／24.5g	558kcal／27.3g	604kcal／21.0g	552kcal／24.4g	647kcal／25.5g	642kcal／20.0g	563kcal／25.4g	595kcal／23.5g			

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるものとなるしょくひん) □…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもととなるしょくひん) △…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうをとるものとなるしょくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ、変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 586kcal たんぱくしつ 23.7g