

2026年(令和8年)1月分 学校給食献立表(中学校)第2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「学校給食食物資配合表」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17日 「災害時における食」 を考える日	19日・月	20日・火
献立名	米飯 牛乳 豚じゃが煮 わかめ和え 黒豆	コッペパン 牛乳 ◇かきのシチュー ブロッコリーとカリフラワーのソテー	米飯 牛乳 筑前煮 鰯の煮付け 紅白なます	小型パン 牛乳 雑煮 鰯の照り煮 栗きんとん	米飯 牛乳 もずくと春雨のスープ 酢豚 昆布とけずり節のふりかけ	さばとコーンの炊き込みご飯 牛乳 そうめん汁 じゃがいものそばろ煮	大きな災害が起こると、 電気やガス・水道などの 「ライフライン」が絶た れることがあります。そ のような時でも、生命を つなぎ、健康を守らなけ ればなりません。 1月16日(金)の給食 は、缶詰や乾物・根菜な ど日常的に家庭で常温保 存することのできる食材 を使った献立です。この ような食材の活用方法を 知ることは、災害が起 こったときに自分だけで なく、家族の生命・健康 を守るために役立ちます。 今回の給食献立を食べ ることで、災害などの非 常時に自分や家族の命を 守るための備えについて 考え、あたたかい食事が 心をあたため、絆を深め ることを感じてほしいと 願っています。	米飯 牛乳 チキンカレー さばと大根のサラダ	米飯 牛乳 粕汁 炒め納豆 さばと茎わかめの和え物
材料名および使用量 (g)	豚肉 40 酒 1 糸こんにゃく 40 じゃがいも 110 たまねぎ 50 にんじん 25 綿実油 1 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 水 50 ツナ(オイル漬け) 20 だいこん 40 塩 0.2 わかめ(乾燥) 1.5 綿実油 0.5 酢 2 砂糖 0.7 うすくちしょうゆ 1.2 黒豆(乾燥) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 1 水 25	かき(貝)◆ 45 調理ワイン 1 じゃがいも 50 たまねぎ 30 にんじん 15 はくさい 40 ごぼう 1 粉チーズ 3 生クリーム 3 米粉 5 バター 4 塩 0.8 こしょう 0.02 鶏肉 30 ブロッコリー 20 カリフラワー 25 たまねぎ 15 にんにく 0.3 うすくちしょうゆ 2 酒 0.5 砂糖 0.2 こしょう 0.01 綿実油 1 でんぶん 0.3	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 50 竹輪(煮込み用) 10 じゃがいも 70 にんじん 25 ごぼう 30 しょうが 1 生しいたけ 5 黒えだまめ(むきみ)【兵庫県産】 5 綿実油 4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 本みりん 2 でんぶん 1 けずり節 2 水 60 にしん 45 しょうが 1.5 酒 3 こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 砂糖 3 水 0.5 だいきり(甘露煮) 12 砂糖 1 さつまいも【西谷産】 35 金時にんじん 3 塩 0.1 ゆず 1 うすくちしょうゆ 1 酢 1 砂糖 0.5 ごま 0.5	もち 60 鶏肉 15 酒 0.5 かまぼこ 10 だいこん 10 にんじん 15 はくさい 20 干しいたけ 5 生しいたけ 10 しらな 5 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.5 だし昆布 2 けずり節 1 水 100 ぶり 60 酒 1 でんぶん 12 コン油 9 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 本みりん 1 水 30 くり(甘露煮) 10 砂糖 1 さつまいも【西谷産】 35 金時にんじん 3 塩 0.1 ゆず 1 うすくちしょうゆ 1 酢 1 砂糖 0.5 ごま 0.5	はるさめ 8 もずく 15 にんじん 15 たまねぎ 20 はくさい 20 干しいたけ 0.4 もやし 10 しょうが 1 チンゲンサイ 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 そうめん 3 うす揚げ 0.5 にんじん 160 干しいたけ 0.4 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 けずり節 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 水 10 昆布 0.5 けずり節(R) 3 酒 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4 ごま 1.5	精白米 95 水 107 さば(オイル漬け) 12 ホールコーン 10 ひじき(乾燥) 1 こいくちしょうゆ 0.4 しょうが 1 酒 0.5 みりん 0.5 塩 0.2 そうめん 10 うす揚げ 10 にんじん 15 干しいたけ 0.4 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 こいくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 10 鶏肉ミンチ(むね) 25 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 水 10 さとう 3 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 35 うすくちしょうゆ 4 けずり節 0.3 水 160 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん			

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いただけます。 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	アップルパン 牛乳 冬野菜スープ ◇ツナマヨポテ 白ごまプリン	米飯 牛乳 おつきりこみ かぶのそぼろ煮 鰯のふりかけ	コッペパン 牛乳 わかめと大根のスープ きびなこと大豆のカレーソースかけ りんごジャム	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ クレープイリチ キャベツのおかかあえ	米飯 牛乳 たらちげ ビビンバ	コッペパン 牛乳 野菜スープ さばと大豆のトマト煮込み 白玉小豆	米飯 牛乳 味付け海苔 ◇八宝汁 さつまいも肉じゃが	コッペパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ドライカレー ばんかん		
材料名および使用量(g)	コッペパン ドライフルーツりんご 鶏肉 酒 はくさい だいこん にんじん しめじ みずな うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 じゃがいも たまねぎ ツナ(オイル漬け) 調理ワイン オリブオイル 塩 こしょう マヨネーズ◆ アガー 砂糖 牛乳 生クリーム おろしごま 水	ほうとう(冷凍) うす揚げ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう さといも まいわけ しめじ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ いりこ 酒 水 鶏肉ミンチ(もも) 酒 しょうが 綿実油 ツナ(オイル漬け) 調理ワイン オリブオイル 塩 こしょう マヨネーズ◆ アガー 砂糖 牛乳 生クリーム おろしごま 水	わかめ(塩蔵) だいこん にんじん たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 きびなこと 酒 塩 こしょう でんぶん 大豆(乾燥) でんぶん コン油 カレー粉 砂糖 こいくちしょうゆ 酢 りんご 砂糖 水あめ ワイン(白) レモン	うす揚げ 卵◆ かまぼこ たまねぎ にんじん ねぎ うすくちしょうゆ でんぶん 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 本みりん 水 豚肉 酒 にんにく しょうが 砂糖 こいくちしょうゆ こしょう コチュジャン ごま油 切り干し大根 大豆もやし ごま油 キャベツ かつお節 うすくちしょうゆ 砂糖	たら 酒 豆腐 白菜キムチ にんじん たまねぎ もやし にんじん 綿実油 みそ 本みりん いりこ 水 牛肉 酒 にんにく しょうが 砂糖 ケチャップ トマトピューレ ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 小豆 砂糖 塩 水 しらたまだんご	豚肉 酒 ホールコーン はくさい たまねぎ にんじん しょうが 綿実油 塩 ごま油 干しいたけ しるねぎ【西谷産】 さば(オイル漬け) にんじん たまねぎ ごま油 綿実油 ケチャップ トマトピューレ 砂糖 塩 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 小豆 砂糖 塩 水 しらたまだんご	味付けのり 豚肉 酒 しょうが 綿実油 うす揚げ たまねぎ キャベツ【西谷産】 干しいたけ しるねぎ【西谷産】 うすくちしょうゆ 塩 ごま油 こしょう ごま油 でんぶん けずり節 水 牛肉 酒 さつまいも【西谷産】 たまねぎ にんじん しるねぎ【西谷産】 うす揚げ 砂糖 綿実油 うすくちしょうゆ 本みりん 水	わかめ(塩蔵) 卵◆ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 こしょう キャベツ ごま油 けずり節 水 合いびきミンチ 調理ワイン たまねぎ にんじん 大豆(乾燥) 綿実油 塩 こしょう カレー粉 トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖 ばんかん		
	823kcal/25.1g	694kcal/24.5g	719kcal/25.1g	726kcal/27.4g	732kcal/28.3g	756kcal/29.9g	758kcal/25.9g	702kcal/29.3g		
	エネルギー/蛋白質									

○…赤色の食品 (おもに体をつくるものになる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのものになる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるものになる食品) ※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 751kcal たんぱく 27.3g