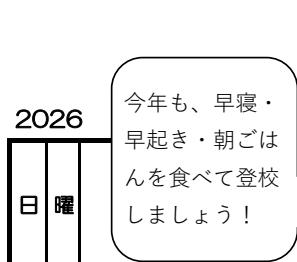


2026

1月学校給食献立予定表

黒磯学校給食共同調理場



献立名

日 曜	おもなざいりょう	えいようりょう	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちょうしをととのえる食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群						
8 木	ごはん 牛乳 シューマイ (2・3) あつあげのみぞいため ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ	ごはん ごむぎ さとう ワンタン	ごま油 油	635 827	26.6 33.5	19.8 24.3	2.4 3.0	
9 金	ミルクパン 牛乳 だいすナゲット (2・3) パンネのトマトソース もやしのスープ	ぶた肉 とり肉 だいす	牛乳 牛乳 にゅう	にんじん トマト こまつな	もやし たまねぎ だいこん	パン マカロニ さとう	油	607 811	27.5 36.5	17.2 21.3	2.1 2.9	
13 火	ごはん 牛乳 いわしのうめに ツナマヨあえ いもたき	いわし まぐろ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ うめ	ごはん さといも でんぶん	ノンエッグマ ヨネーズ	648 820	25.2 30.6	22.0 25.6	2.4 2.9	
14 水	きなこあげパン (高林中・黒磯北中) くろパン (東原小・稻村小・高林小・青木小) 牛乳 ブロッコリーサラダ ミネストローネ ヨーグルト	きなこ (中) ハム ぶた肉 いんげんまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう くろさとう (小) じゃがいも	油 ドレッシング	674 881	25.6 36.2	19.4 30.7	2.0 2.7	
15 木	ごはん 牛乳 ねぎまんじゅう (2・3) しゅんぎくのごまあえ とりしお肉じやが	とり肉 かまぼこ ぶた肉 ちくわ さつまあげ	牛乳	にんじん しゅんぎく	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごむぎ	油 ごま	665 866	27.6 34.7	14.7 16.8	2.4 3.0	
16 金	バターパン 牛乳 ぎょうざ (2・3) にこみごま汁うどん わふうサラダ	ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳 牛乳 ひかめ	にんじん こまつな にら	もやし ねぎ はくさい	パン うどん ごむぎ	油 ドレッシング	612 806	23.7 30.1	23.3 29.7	2.6 3.4	
19 月	ごはん 牛乳 なっとう ひじきのいために いものこ汁	なっとう とうふ みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	しめじ ねぎ えだまめ ほししいたけ	ごはん さとう さといも	油	651 859	27.0 33.7	22.1 28.5	2.1 2.7	
20 火	ごはん 牛乳 ガパオライスのぐ ナムル ABCスープ	ぶた肉 ワインナー	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん たまねぎ クリンビース ねぎ しめじ もやし	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	油 ごま油	652 857	25.2 32.1	21.6 25.1	1.8 2.2	
21 水	パン 牛乳 しろみさかなフライ (ソース) ごママヨサラダ くきわかめのスープ	すけそしたら まぐろ とうふ いんげんまめ とり肉	牛乳 くきわかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ ねぎ はくさい	パン ぱんこ	油 ごま ノンエッグマ ヨネーズ	653 846	27.7 36.2	28.7 36.4	2.5 3.1	
22 木	ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツのサラダ ラフランズゼリー	ぶた肉 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご とうもろこし ラフランズ	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	653 900	22.5 29.9	20.1 24.2	2.5 3.1	
23 金	くろパン 牛乳 とり肉のガーリックやき はるさめサラダ ポトフふうスープ	ぶた肉 ハム とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン さとう くろさとう じゃがいも はるさめ	油 ごま油	702 858	22.5 37.1	20.1 27.9	2.4 2.8	

1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。給食にたずさわる多くの人々や食べ物に感謝していただきましょう。

26 月	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ いろどりサラダ いちごゼリー JAなすの様から無償提供	ぎゅう肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ いちご とうもろこし えだまめ クリンビース	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	671 848	22.2 28.0	19.9 23.0	2.5 2.8
27 火	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズやき こんぶあえ とん汁	ぎんさけ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう キャベツ	ごはん さといも	油 ごま油 ノンエッグマ ヨネーズ	618 802	29.9 36.9	18.8 22.6	2.1 2.5
28 水	はちみつバターパン ツナマヨオムレツ 牛乳 花やさいサラダ フォーのスープ	たまご とり肉 まぐろ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ ほししいたけ カリフラワー ねぎ	パン フォー はちみつ	ドレッシング 油 マヨネーズ	688 863	28.5 35.1	28.2 33.7	2.5 3.2
29 木	ごはん 牛乳 あじカツ (ソース) うどのきんぴら こんさいのごま汁	あじ とうふ 油あげ みそ さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう うど	ごはん パン さとう さといも	油 ごま	625 816	24.5 31.6	18.9 22.8	2.4 3.1
30 金	パン 牛乳 ウインナー (ケチャップ) キャベツのラペ たまご入りちゅうかふうコーンスープ	ウインナー たまご まぐろ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう でんぶん	油 ごま油	620 817	26.7 35.1	28.0 36.5	2.5 3.2

★都合により献立を変更する場合があります。
★O157対策のため生野菜は出しません。

栄養量

小学生 (中学年)	月平均	649	26.3	21.6	2.3
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	842	33.5	26.8	2.9
	基準量	830	33.2	27.7	2.5