

2026

今年も、早寝・早起き・朝ごはんを食べて登校しましょう！

1月学校給食献立予定表材料

黒磯学校給食共同調理場

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品	体のちょうしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギーのもとになる食品						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
8	木	ごはん 牛乳 シューマイ(2・3) あつあげのみそいため 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 ピーマン	キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう ワンタン	ごま油 油	635	26.6	19.8	2.4
									827	33.5	24.3	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 だっしふん 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	27.5	17.2	2.1
									811	36.5	21.3	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 でんふん	ノンエッグマ ヨネーズ	648	25.2	22.0	2.4
									820	30.6	25.6	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・稲村小・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 くろざとう (小) じゃがいも	油 ドレッシング	674	25.6	19.4	2.0
									881	36.2	30.7	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 とりしお肉じゃが	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 こむぎこ	油 ごま	665	27.6	14.7	2.4
									866	34.7	16.8	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 わかめ	にんじん こまつな にら	もやし ねぎ はくさい	パン うどん こむぎこ	油 ごま ドレッシング	612	23.7	23.3	2.6
									806	30.1	29.7	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 油あげ 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	27.0	22.1	2.1
									859	33.7	28.5	2.7
20	火	ごはん 牛乳 ガバオライスのぐ ナムル ABCスープ	ぶた肉 ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん たまねぎ グリンピース ねぎ しめじ もやし	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	ごま ごま油	652	25.2	21.6	1.8
									857	32.1	25.1	2.2
21	水	パン 牛乳 しろみさかなフライ(ソース) ごまマヨサラダ くきわかめのスープ	すけそくだら 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 ばんこ	油 ごま ノンエッグマ ヨネーズ	653	27.7	28.7	2.5
									846	36.2	36.4	3.1
22	木	ごはん 牛乳 ボークカレー キャベツのサラダ ラフランスゼリー	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 ラフランス	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	653	22.5	20.1	2.5
									900	29.9	24.2	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 くろざとう じゃがいも はるさめ	油 ごま ごま油	702	22.5	20.1	2.4
									858	37.1	27.9	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	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 グリンピース	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	671	22.2	19.9	2.5
		JAなすの味から無償提供							848	28.0	23.0	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	29.9	18.8	2.1
									802	36.9	22.6	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 フォアのスープ	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	28.5	28.2	2.5
									863	35.1	33.7	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 パンこ さとう さといも	油 ごま	625	24.5	18.9	2.4
									816	31.6	22.8	3.1
30	金	パン 牛乳 ウィンナー(ケチャップ) キャベツのラペ たまご入りちゅうかふうコンスープ	ウィンナー 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 でんふん	油 ごま油	620	26.7	28.0	2.5
									817	35.1	36.5	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ていないです。							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

★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ていないです。