

令和8年 1月 学校給食予定献立表

世羅町学校給食センター



(小学校用)

日 曜 日	献立名	主な食品（食品の働き）								エネルギー (kcal)	
		主 食	牛 乳	赤く体をつくる>		緑く体の調子を整える>		黄くエネルギーになる>			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7 水	ハヤシライス フルーツヨーグルト まめによろこぶ	牛乳	牛乳	ぎゅうにく だいす とうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ パイン みかん りんご もも にんにく	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	578 2.0	
8 木	だいこんととりにくのいためもの つけものサラダ さつまいもスティック	牛乳	牛乳	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく キャベツ しょうが しろねぎ ほししいたけ たくあん	ごはん さつまいも さとう はるさめ	あぶら	533 2.0	
9 金	いりどうふ こめこめんのサラダ	牛乳	牛乳	とりミンチ ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ ごぼう キャベツ ぶなしめじ もやし	ごはん さとう こめこめん	こまあぶら	645 1.9	
13 火	ちゅうかどん こまつなとツナのごママヨあえ	牛乳	牛乳	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ はくさい	ごはん でんぶん さとう	ソンエッグマヨネーズ ごまあぶら あぶら ごま	528 1.5	
14 水	シーチキンのチーズやき おまめさんシチュー プリン	牛乳	牛乳	ツナ とうにゅう とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン ブリン じゃがいも こめこ	あぶら ソンエッグマヨネーズ	723 3.4	
15 木	みそラーメン ぎょうざ キャベツのちりめんあえ	牛乳	牛乳	なると ぶたにく みそ ギョウザ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	ごはん ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごま	590 1.9	
16 金	あかうおのしょうがに こふきいも かきたまじる	牛乳	牛乳	あかうお たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう		572 1.9	

☺ たのしく食べよう ☺ 『せらのふるさと給食』… 今月の食材は「大豆」です！

19 月	ちくわのいそべあげ ごもくまめ もずくのみそしる	牛乳	牛乳	ちくわ あぶらあげ ぶたにく みそ だいす	ぎゅうにゅう もずく あおのり ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	こんにゃく たまねぎ だいこん	えのきたけ ごはん こむぎこ さとう	あぶら	576 2.7
20 火	マーボーどうふ せんぎりじゃがいものサラダ	牛乳	牛乳	とうふ ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	しょうが ほししいたけ にんにく たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら	626 2.2
21 水	すきやきふうに スパゲティサラダ	牛乳	牛乳	ぎゅうにく ふ ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ こんにゃく えのきたけ キャベツ	ごはん さとう スパゲティ	あぶら ソンエッグマヨネーズ	609 1.6
22 木	にくじやが だいこんのサラダ なっとう	牛乳	牛乳	ぶたにく ちくわ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ とうもろこし こんにゃく だいこん	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら ソンエッグマヨネーズ	607 1.7
23 金	さけのしおやき こまつなのおかかあえ せらのみそしる	牛乳	牛乳	さけ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし たまねぎ だいこん えのきたけ	ごはん さとう さといも		505 2.4
26 月	こいわしのからあげ ゆかりあえ こめこめんのスープ	牛乳	牛乳	こいわし ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ はくさい	ごはん こめこめん	あぶら	541 1.4
27 火	だいすとぶたにくのみそに ひじきのごママヨサラダ みかん	牛乳	牛乳	ぶたにく ツナ だいす みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ たまねぎ ブロッコリー こんにゃく みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ソンエッグマヨネーズ	628 2.3
28 水	ベーコンエッグ ひろしまほうれんみソ・ミルクシチュー ラッキー人参の日	牛乳	牛乳	たまご みそ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし はくさい	パン じゃがいも こめこ		709 3.3
29 木	せらいっぱい！きりぼしだいこんのチャブチエふう トック みかん	牛乳	牛乳	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	にんにく だいこん きりぼしだいこん みかん たまねぎ	ごはん さとう トック	あぶら ごまあぶら ごま	643 2.1
30 金	ひろしまなどタコのカレーピラフ ワンタンスープ ミニミニりんごゼリー	牛乳	牛乳	だいす たこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ひろしま こまつな	しょうが もやし にんにく ぶなしめじ たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ ゼリー ワンタンピー	あぶら バター	592 3.2

毎月19日は
楽しく食べよう ~せらのふるさと給食~

世羅町で作られた旬の食べ物を使って料理します。
世羅の旬の食べ物を知り、みんなで味わい、作ってくだ
さっている人に感謝する気持ちをもちましょう。



学校給食では、地産地消を進めています

今月の世羅産食材は、「米」「小松菜」「米粉麺」「みそ」「卵」の予定です。