



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	おかず（主菜・副菜）	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＞		塩分 (g)
					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	ぎゅうにく だいず 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	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	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	ごまあぶら	645 1.9
13	火			ちゅうかどん こまつなとツナのごまマヨあえ	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 たけのこ 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	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら あぶら ごま	528 1.5
14	水	 リッチパン		シーチキンのチーズやき おまめさんシチュー プリン	ツナ とうにゅう とりにく ひよこめめ	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 えだめめ	パン プリン じゃがいも こめこ	あぶら ノ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	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	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	ちくわ あぶらあげ ぶたにく みそ だいず	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 えのきたけ たまねぎ だいこん	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	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	ぎゅうにく ぶ 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 しろねぎ 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 ノンエッグマヨネーズ	609 1.6
22	木			にくじゃが だいこんのサラダ なっとう	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 ノ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	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 しろねぎ 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	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 しろねぎ たまねぎ はくさい	ごはん こめこめん	あぶら	541 1.4
27	火			だいずとぶたにくのみそに ひじきのごまマヨサラダ みかん	ぶたにく ツナ だいず 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 ノンエッグマヨネーズ	628 2.3
28	水	 黒糖パン		ベーコンエッグ ひろしまほうれんミソ・ミルクシチュー ラッキー人参の日	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プチェふう トック みかん	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			ひろしまなと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	だいず たこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ひろしまな 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。