



# 1月分 学校給食こんだて表



小豆島町立学校給食センター

2026/1/7

オーリーが注目している料理にクッキングオーリーがついています！

※都合により献立は変更することがあります。

日曜	献立名	材料名						調味料	エネルギー kcal		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもに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				
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
7 水	食パン・牛乳		牛乳		★食パン			616	765		
	チリコンカーン	だいすく ぶたにく ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	なたね油	ケチャップ ソース ワイン フイヨン				
	冬野菜のファイバーサラダ	ハム		プロッコリー	キャベツ れんこん ごぼう	さとう	オリーブ油 ごま				
	豆乳プリンタルト				★豆乳プリンタルト						
8 木	ひじきごはん・牛乳	ぶたにく	ひじき 牛乳	にんじん	米 こんにゃく	なたね油	しょうゆ みりん だしの素	613	757		
	小松菜のごまあえ			こまつな	キャベツ		すりごま				
	年明けうどん	ぶたにく かまぼこ 油あげ	(煮干し)	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん	しょうゆ				
9 金	ごはん・牛乳		牛乳		米			650	802		
	厚揚げと春雨のピリ辛炒め	ぶたにく あつあげ		にら	根深ねぎ にんにく	はるさめ さとう	なたね油 ごま油				
	大根のゆずかあえ			にんじん	だいこん はくさい	さとう	酢 塩 しょうゆ				
13 火	ごはん・牛乳		牛乳		米			604	728		
	鶏じゃが	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	なたね油				
	プロッコリーのごまあえ			プロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	すりごま				
	のりつくだに		のり佃煮								
14 水	ごはん・牛乳		牛乳		米			661	795		
	牛肉とひじきのうまい	ぎゅうにく	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	なたね油				
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブ油				
	スイートポテト				★スイート ポテト						
15 木	わかめごはん・牛乳	ぶたにく	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう	米	なたね油	632	765		
	ほうれん草のおひたし	糸かつお		ほうれん草	キャベツ						
	あんもち雑煮	油あげ みそ	(煮干し)	にんじん ねぎ	だいこん	あんもち					
	元気ヨーグルト		元気ヨーグルト								
16 金	ごはん・牛乳		牛乳		米			614	755		
	ハンバーグきのこソースかけ	★ハンバーグ			たまねぎ エリンギ えのきだけ しめじ	さとう	なたね油				
	カラフルサラダ			プロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	オリーブ油				
	白菜スープ	ベーコン			はくさい たまねぎ だいこん		がらスープ フイヨン しょうゆ 塩				
19 月	ごはん・牛乳		牛乳		米			612	751		
	まごはやさしい煮	ぎゅうにく だいすく	ひじき	にんじん さやいんげん	こぼう れんこん じいだけ	こんにゃく さとう	なたね油				
	小松菜とキャベツのドレッシングあえ	ハム		こまつな	キャベツ	さとう	ごま油				
						しょうゆ 酢					

日曜	献立名	材料名						調味料	エネルギー kcal		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもに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				
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
20 火	ごはん・牛乳			牛乳				米			
	鶏肉のもろみ焼き		とりにく もろみ					さとう	しょうゆ 酒		
	野菜のツナあえ		まぐろ			こまつな にんじん	はくさい	さとう	しょうゆ ボン酢		
	さつまいもとニラのみぞ汁	みそ	(煮干し)	にら	たまねぎ	さつまいも					
21 水	ねぎ丼(麦ごはん)・牛乳	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	ねぎ にんじん	根深ねぎ たまねぎ	米 おおむぎ こんにゃく さとう		しょうゆ みりん だしの素	633		
	野菜ソテー	ベーコン			キャベツ もやし コーン		オリーブ油	塩 こしょう			
	キャンディチーズ			チーズ							
22 木	ごはん・牛乳			牛乳				米	622		
	さばのみぞ煮	★さばのみぞ煮									
	小松菜のおひたし	糸かつお			こまつな にんじん	キャベツ		しょうゆ			
	豆腐のすまし汁	とうふ (かつお節)	わかめ (こんぶ)	ねぎ	たまねぎ えのきだけ			しょうゆ 塩 だしの素			
23 金	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 おおむぎ じゃがいも	なたね油	カレールウ カレー粉 にしょう フイヨン ソース ケチャップ	668		
	ほうれん草としめじのソテー	ベーコン		ほうれん草	キャベツ しめじ		オリーブ油	塩 こしょう			
	りんご				りんご						
26 月	ごはん・牛乳			牛乳				米	602		
	肉だんごとオリーブのスープ煮	★ミートボール				はくさい 根深ねぎ しめじ オリーブ		がらスープ こしょう 酒 しょうゆ フイヨン 塩			
	小豆島産オリーブオイルとポテトのサラダ	ハム		にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう			
27 火	かきませ・牛乳	とりにく 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう じいだけ	米 こんにゃく		しょうゆ みりん だしの素	607		
	食べて菜とキャベツのドレッシングあえ	ハム		食べて菜	キャベツ	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ			
	ふし汁	かまぼこ	わかめ (こんぶ・煮干し)	ねぎ	たまねぎ	ふし		しょうゆ 塩			
28 水	ごはん・牛乳			牛乳				米	614		
	高野豆腐のうま煮	ぶたにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ じいだけ	さとう		しょうゆ 酒 だしの素			
	ほうれん草と白菜の昆布あえ		塩こんぶ	ほうれん草	はくさい		すりごま ごま油				
	いちご				いちご						
29 木	ごはん・牛乳			牛乳				米	657		
	鮭のごまだれかけ	さけ				でんぶん さとう	大豆油 ごま	しょうゆ			
	食べて菜と白菜のコーンあえ			食べて菜 にんじん	はくさい コーン			しょうゆ みりん			
	大根のみぞ汁	油あげ みそ	(煮干し)	ねぎ	だいこん えのきだけ						
30 金	大師もち麦ごはん・牛乳			牛乳				米 ダイシモチ麦	627		
	豚肉と大根のうま煮	ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ しめじ	こんにゃく さとう	なたね油	みりん しょうゆ 酒 だしの素			
	キャベツのごま酢あえ				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	すりごま ごま油			
	しょうゆ豆	★しょうゆ豆									

★は加工食品 (だし用)

※小豆島産食材を使用している 食材名は太字 にしています。