



1 月 給 食 献 立 予 定 表

給食目標

感謝して食べよう！

イラストは、その日の白根産です★

2026年1月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		1人分 - (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
9 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 618 (中) 802 3.0	 
	マーボーライスのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	ごまいりはるさめと わかめのサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		
	(小)いよかん						いよかん		
	(中)ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 656 (中) 817 2.5	 
	まいたけと さといものみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ			はくさい まいたけ		
	さばのごまケチャップ ソースかけ	でんぶん さとう	あぶら ごま	さば					
	たくあんあえ	さとう		かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 643 (中) 803 2.8	
	とりにくとあさりの クリームソース	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	バター あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ しいたけ		
	ツナとコーンのサラダ		あぶら	ツナ			キャベツ きゅうり たまねぎ コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 589 (中) 754 3.0	 
	おやこに	じゃがいも さとう ふ (こむぎこ)		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ だけのこ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう		
	はくさいのピリからづけ		ごまあぶら ラー油				はくさい きゅうり しょうが		
	(中)かんそうこざかな	さとう			かたくちいわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 625 (中) 791 2.4	
	なめこととうふのみそしる			とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ		
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		かたくちいわし				
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。



19 日 (月)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】 ～ 中華風卵コーンスープの中に、ハート♥の形のにんじんが入っています ～							(小) 617 (中) 761 2.5	
	ごはん	こめ							
	ぶたキムチどんのぐ	さとう もちこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	こんぶ	にんじん にら	たまねぎ はくさい だいこん しょうが しいたけ		
	ちゅうかうろう たまごコーンスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン		
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (火)	【イタリアミラノオリンピック・パラリンピック献立】 ～ イタリアの料理が登場します。 お楽しみに ～							(小) 619 (中) 785 3.7	
	ロールパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう				
	ミネストローネ	じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー はくさい にんにく		
	パリツオーネ	じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ラード			にんじん	キャベツ コーン たまねぎ		
	イタリアンサラダ		あぶら			あかピーマン パジル	キャベツ きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		1人分 - (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
21 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 612 2.4 (中) 754 2.7	第一中3年なし 臼井中3年なし 北中3年なし  
	なっとう	さとう		なっとう					
	うすらのたまごいり みそおでん	じゃがいも さとう こんにゃく でんぶん こめこ	あぶら	うすらたまご とうふ だいず みそ ちくわ(ぎょにく)	こんぶ	にんじん	だいこん		
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (木)	【1月22日は『カレーの日』】 ～ 昭和57年の今日、全国の小中学校でカレーが提供されました！ ～							(小) 656 1.6 (中) 812 1.8	 
	ごはん	こめ							
	ポークカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん さつまいも	ラード あぶら	ぶたにく ウインナー		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース しょうが りんご パパイア レーズン		
	くろまめいり ヨーグルトあえ	さとう		くろまめ	ヨーグルト		みかん パイン もち りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (金)	【臼井中学校のリクエスト献立】 ～ テーマは「地域の宝と季節の野菜、盛だくさん！！」です。お楽しみに ～							(小) 643 2.0 (中) 803 2.2	   
	ごはん	こめ							
	まいだけきのこじる			なまあげ うちまめ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ まいだけ えのきたけ		
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら	とりにく	チーズ				
	こまつなのおひたし					こまつな にんじん	もやし コーン		
	おこめのパパロア☆	さとう こめこ		とうにゅう			みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 642 1.8 (中) 820 2.1	北中 なし  
	さけのかすじる	こんにゃく		さけ なまあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう		
	さといもコロッケ	さといも さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	とりにく			たまねぎ		
	とうなのひたし					とうな にんじん	もやし コーン		
	ミルクデザート☆	さとう でんぶん			ぎゅうにゅう れんにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 日 (火)	ソフトめん	こむぎこ						(小) 697 2.7 (中) 824 3.1	  
	チーズいりミートソース	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	あぶら ラード	ぶたにく だいず	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー しめじ マンゴー パインアップル パパイア		
	アーモンドいり こまつなサラダ		あぶら アーモンド	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 642 2.1 (中) 818 2.6	 
	だいこんと あぶらあげのみそしる			あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ		
	ハンバーグの たまねぎりんごソース	さとう でんぶん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ りんご しょうが にんにく		
	コロコロピーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬき マヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 595 1.9 (中) 752 2.1	
	かしわじる	さつまいも こんにゃく		とうふ とりにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん		
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	さけ	チーズ				
	ごまいりごしきづけ	さとう	ごま		こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 656 2.1 (中) 814 2.4	 
	みそワタンスープ	わんたん(こむぎ こ・こめこ)	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん なら	はくさい ねぎ きくらげ メンマ		
	レバーいりメンチカツ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ		
	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。