

2026年 1月分予定献立表

こんだてめい				ざいりょうめい						栄養価				
				あか	おもに体をつくるものとなる		みどり	おもに体の調子を整えるものとなる		きいろ	おもにエネルギーのものとなる		上段小学校 上級学年	たん 白質 g
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色こい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん白質 g	上段小学校 中級学年	たん白質 g
8	木	ごはん	牛乳	★照り焼きチキン 紅白なます ★みそ汁	とり肉 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ	米 さとう		587 738	24.9 30.7		
9	金	切り込みコッペパン (セルフホットドック)	牛乳	★ホークウインナー ホイル野菜 ★ミネストローネ ミニケチャップ(幼小) トマト&マスタード(中)	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン マカロニ さとう	バター トナリマスタード	617 759	24.9 30.5		
13	火	★玄米入りごはん (チキンカレー)	牛乳	★チキンカレーの具 ★フルーツのみかんゼリーあえ	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 玄米 じゃがいも ナタデココ ゼリー	米油 カレールー	630 789	20.2 24.6		
14	水	ごはん	牛乳	★さばのみそ煮 ★ちくぜんに ★りんご	とり肉 ちくわ さば みそ	牛乳	にんじん	りんご こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ えだまめ	米 さとう	米油	652 822	27.4 34.7		
15	木	麦入りごはん (キムチ丼)	牛乳	★キムチ丼の具 ★プリン ★ポークしゅうまい (幼①小②中③)	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが もやし はくさい はくさいキムチ	米 米粒麦 さとう プリン	米油 ごま油	685 859	24.1 29.9		
16	金	★小型こくとう パン	牛乳	★わかめうどん れんこんとブロッコリーのサラダ	とり肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 干ししいたけ れんこん	パン さとう うどん	ドレッシング	590 761	25.1 31.6		
19	月	ごはん	牛乳	★うずら卵入り八宝菜 ★春巻き	ぶた肉 いか うずら卵 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう でんぷん	米油 ごま油	694 839	23.7 28.1		
20	火	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそばろ ★ばんさんすう	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 あつあげ ポークハム 卵	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ えだまめ キャベツ もやし きゅうり	米 さとう でんぷん マロニー	米油 ごま油	653 825	24.0 29.5		
21	水	ごはん	牛乳	★肉じゃが わかめのツナあえ	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ コーン きゅうり レモン果汁	米 じゃがいも さとう	米油	597 746	22.2 27.0		
22	木	ごはん	牛乳	★ちくわの2色あげ ひじきのいため煮	ちくわ とり肉 大豆 がんもどき	牛乳 青のり ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	米 天ぶら粉 さとう	米油	637 788	26.1 30.6		
23	金	コッペパン (★いちごジャム)	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ミックスビーンズ ポークハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ジャム	米油 ドレッシング	650 803	27.2 33.6		
26	月	ごはん	牛乳	★とり肉のねぎソースあえ わかめスープ	とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 てんぷん さとう じゃがいも	米油 ごま	633 795	25.2 31.0		
27	火	ごはん	牛乳	◎ぶた肉、れんこん、にんじんのスタミナため ★チンゲンサイのナムル ★お米のタルト	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく れんこん もやし	米 さとう タルト	米油 ごま油 ごま	686 825	23.4 28.1		
28	水	ごはん	牛乳	★白身魚の照り焼き風 ならえ ★豚汁	白身魚(メルルーサ) 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん れんこん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう	米油 ごま	639 799	27.0 32.4		
29	木	★阿波ギュー まぜごはん	牛乳	★ふしめん汁 五目厚焼き卵	牛肉 卵 ちくわ 油揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが すだち果汁 たまねぎ しいたけ	米 さとう ふしめん	米油 ごま	644 792	23.2 28.0		
30	金	★なると金時パン	牛乳	★冬野菜のシチュー ツナとキャベツのサラダ	とり肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム かぶ キャベツ きゅうり コーン	パン さつまいも	米油 生クリーム ドレッシング	625 785	26.2 32.5		

1月24日～30日までは「全国学校給食週間」です。1月26日～30日は、徳島県の地場産物をたくさん使った献立や郷土料理が登場します。

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

◎印の献立は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL(088)637-5505

このけつじほさんあつ
今月の地場産物
米、トマト、
ねぎ、しいたけ
いしほやぶあん
(板野町産)

基準	小学生	21~
	中学生	650 33
	中学生	830 27~ 42

○1/19(月)の八宝菜には、「うずら卵」が入っています。自分の食べやすい大きさにして、よくかんで

食べましょう。ご家庭でも、普段からよくかんで食べるようにお話しください。

中学校3年生に聞きました!

「卒業までにもう一度
食べたい給食メニュー」

主食の部

- 1位 阿波ギューまぜごはん
- 2位 あげパン
- 3位 わかめごはん

おかずの部

- 1位 からあげ
- 2位 キムチどん
- 3位 うどん

デザート部

- 1位 タルト
- 2位 プリン
- 3位 フルーツミックス

1月～3月の
給食にできる
だけ取り入れ
ます。
お楽しみに♪