



## 令和8年1月分献立表



目標 もくひょう 感謝の心をもって食べよう かんしゃ こころ た

吉見町学校給食センター

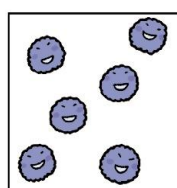
日	曜	ス プ リ ン	こんだてめい	アレルギー物質（8大アレルギー）	食品のしゅるい			えいようりょう	
			主食 飲み物 おかず		血や肉になるもの （赤色）	体の調子を ととのえるもの （緑色）	力や体温となるもの （黄色）	小 中	小 中
9	金		ごはん 牛乳 ななくさすましじる とりにくのしおこうじやき こんにゃくのいためもの	<small>小麦</small> 乳 小麦 <small>卵 乳 えび</small> 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とりにく ふたにく	にんじん だいこん かぶ たけのこ ほししいたけ ななくさ みつば しょうが こんにゃく こまつな	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	650 783	28.4 34.3
13	火		*わかめごはん 牛乳 そうに さばのカレーふうみやき はくさいのおかかあえ	<small>小麦</small> <small>えび</small> <small>かに</small> 乳 小麦 <small>卵</small> 小麦 <small>卵 乳 えび</small> 小麦	牛乳 さば とりにく かつおぶし	にんじん ぶなしめじ ほうれんそう こまつな ごぼう	わかめごはん もち なまパスタ	673 791	26.0 29.2
14	水		ごはん 牛乳 いりどり ハムチーズピカタ よしみいちご	<small>小麦</small> 乳 小麦 <small>卵 乳 えび</small> 卵 乳	牛乳 やきちくわ ハム たまご	ごぼう たけのこ こんにゃく いちご	ごはん あぶら じゃがいも さとう	657 809	22.0 26.9
15	木		ソフトめん 牛乳 とりなんばんじる *きなこあげパン れんこんサラダ	小麦 <small>卵</small> <small>そば</small> 乳 小麦 <small>えび</small> <small>かに</small> 小麦 <small>卵 乳</small>	牛乳 こんぶ とりにく きなこ	にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ れんこん えだまめ	ソフトめん さとう コッペパン あぶら イタリアンドレッシング	727 850	26.9 31.4
16	金		ごはん 牛乳 だいこんのみそしる *かぼちゃコロッケ そぼろごはんのぐ	<small>小麦</small> 乳 小麦 小麦	牛乳 みそ こおりどうふ	にんじん こまつな かぼちゃ ごぼう	ごはん あぶら パンこ さとう	707 856	24.5 29.0
19	月		ごはん 牛乳 はくさいのスープ *チキンのオープンやき やさしいソテー	<small>小麦</small> 乳 小麦 小麦 乳 乳	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ こまつな とうもろこし	ごはん あぶら バター	651 754	22.8 24.9
20	火		こどもパンスライス 牛乳 *ABCスープ *ハンバーグマトソース はなやさいのサラダ（ごまドレッシング） スライスチーズ	小麦 <small>卵</small> 乳 乳 小麦 小麦 <small>卵 乳 えび</small> <small>かに</small> <small>落花生</small> 乳	牛乳 ハンバーグ チーズ	にんじん キャベツ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし	こどもパン あぶら マカロニ さとう ごまドレッシング	703 877	29.5 35.4
21	水		ごはん 牛乳 マーボーだいこん *はるまき いよかん	<small>小麦</small> 乳 小麦 小麦 乳 えび	牛乳 みそ ぶたにく はるまきのぐ	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ にら いよかん	ごはん さとう でんぶん はるまきのかわ あぶら	666 807	19.8 23.7
22	木		じごなうどん 牛乳 きつねうどんじる しゃくしなまん みずなのサラダ	小麦 <small>卵</small> <small>そば</small> 乳 小麦 <small>卵 乳 えび</small> 小麦 <small>卵 乳 えび</small> <small>かに</small> <small>クラミ</small>	牛乳 あぶらあげ かまぼこ しゃくしなまんのぐ	にんじん ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう しゃくしな みずな	じごなうどん さとう しゃくしなまんのかわ わふうドレッシング	643 757	25.1 29.6
23	金		ごはん 牛乳 なめこのみそしる *メンチカツ きりほしだいこんのもの	<small>小麦</small> 乳 小麦 <small>卵 乳 えび</small> <small>かに</small> 小麦	牛乳 みそ とりにく メンチカツ	にんじん なめこ きりほしだいこん ほししいたけ えだまめ	ごはん あぶら パンこ さとう	656 813	21.7 26.5
26	月		ごはん 牛乳 ラビオリスープ *ユーリンチー キャベツのソテー	<small>小麦</small> 乳 小麦 小麦 <small>卵 乳</small>	牛乳 ふたにく ラビオリのぐ ベーコン	にんじん もやし しょうが キャベツ	ごはん でんぶん ラビオリのかわ あぶら さとう ごまあぶら	682 826	27.4 32.8
27	火		ごはん 牛乳 *キムチとんじる *さけのしおやき *こんにゃくサラダ ☆*おちゃプリン <small>学</small>	<small>小麦</small> 乳 小麦 <small>卵 乳 えび</small> <small>落花生</small> 小麦 <small>学</small>	牛乳 とうふ さけ みそ	にんにく ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも おちゃプリン パンパンジードレッシング	650 769	26.5 31.7
28	水		ごはん 牛乳 さといもとだいこんのそぼろに はんぺんチーズフライ くきわかめサラダ	<small>小麦</small> 乳 小麦 <small>えび</small> <small>かに</small> 小麦 <small>卵 乳 えび</small> <small>かに</small> 小麦	牛乳 さつまあげ はんぺん チーズ くきわかめ わかめ	しょうが だいこん もやし きゅうり	ごはん あぶら さといも さとう でんぶん パンこ たまねぎドレッシング	713 841	23.8 27.6
29	木		ちゅうかめん 牛乳 *タンメンじる えびシューマイ *ナムル *いちごクレープ <small>学</small>	小麦 <small>卵</small> <small>そば</small> 乳 小麦 乳 <small>卵</small> <small>かに</small> 小麦 えび <small>かに</small> 小麦 <small>学</small>	牛乳 ふたにく なると えびシューマイのぐ	にんにく にんじん しょうが たまねぎ キャベツ くらげ もやし ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら えびシューマイのかわ さとう ごまあぶら クレープ	694 832	25.5 31.3
30	金		むぎごはん ☆にゅうさんきんいんりょう <small>学</small> ふゆやさいかレー フランクフルト そくせきづけ	<small>小麦</small> 乳 小麦 乳 <small>卵</small> <small>かに</small> 小麦	にゅうさんきんいんりょう ふたにく とりレバー 牛乳 フランクフルト	しょうが にんじん はくさい キャベツ	むぎごはん あぶら さといも カレールウ	691 859	22.6 27.5
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。					太字は吉見産の食材を使用しています。			実施回数	小 15回 中 15回



今年も子どもたちの健やかな  
成長を願いつつ、安心・安全な  
給食の提供、そして楽しい給食  
時間をすごせるような給食が届  
けられるよう努めてまいります。

## 冬の食中毒

## ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、  
球形をしています。冬に流行することが多  
く、感染するとおう吐や下痢などを起こし  
ます。予防には右表のように、手洗いや食  
品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って  
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで  
（85～90℃で90秒  
間