

令和8年1月分献立表

くひとう
目標 かんしゃ こころ た
感謝の心をもって食べよう



吉見町学校給食センター

日	曜	ス プ レ ン	こんでめい	アレルギー物質（8大アレルゲン）	食品のしゅるい			えいようりょう		
			主食 飲み物 おかず	小麦、卵、乳、えび、かに そば、落花生、グルミ ○付はコンタミネーション	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 エネルギー (kcal)	小 中 たんぱく質 (g)	
9	金	箸	ごはん 牛乳 なくさすまじる とりにくのしおこうじやき こんにゃくのいためもの	小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦 小麦	牛乳 かまぼこ あぶらあげ とりにく ぶたにく	かまぼこ とうふ たけのこ ほししいたけ みつば こんにゃく	だいこん かぶ だけのこ ななくさ みつば しょが こまつな	ごはん あぶら こまあぶら さとう	650 783	28.4 34.3
13	火	箸	*わかめごはん 牛乳 そうに さばのカレーふうみやき はくさいのおかあえ	小麦 卵 小麦 卵 小麦 小麦	牛乳 さば とりにく かつおぶし	ごぼう ふなしめじ ほうれんそう こまつな	ねぎ はくさい もやし	わかめごはん もち なまパスタ	673 791	26.0 29.2
14	水	箸	ごはん 牛乳 いりどり ハムチーズピカタ よしみいちご	小麦 乳 小麦 卵 乳 卵 乳	牛乳 やきちくわ ハム チーズ たまご	とりにく たけのこ こんにゃく いちご	ごぼう だいこん ほししいたけ えだまめ	ごはん あぶら じやがいも さとう	657 809	22.0 26.9
15	木	箸	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 卵 乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 こんぶ	とりにく きなこ	だいこん ねぎ ほうれんそう れんこん	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	スプーン	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	小麦 乳 小麦	牛乳 みそ とりにく こおりどうふ	とうふ とろろ	だいこん ねぎ 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	箸	ごはん 牛乳 はくさいのスープ *チキンのオーブンやき やさいソテー	小麦 乳 小麦 小麦 乳 乳	牛乳 ベーコン チーズ	ベーコン チーズ	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	スプーン	こどもパンスライス 牛乳 *ABCスープ *ハンバーグトマトソース 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 卵 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび 落花生 乳	牛乳 ハンバーグ チーズ	とりにく チーズ	たまねぎ プロッコリー マッシュルーム カリフラワー	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	スプーン	ごはん 牛乳 マー婆ーだいこん *はるまき いよかん	小麦 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 にんにく ほししいたけ ねぎ 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	箸	じこなうどん 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 卵 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに クルミ	牛乳 あぶらあげ かまぼこ しゃくしなまんのぐ	とりにく かまぼこ しゃくしなまんのぐ	ねぎ もやし キャベツ	じこなうどん 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	箸	ごはん 牛乳 なめこのみそしる *メンチカツ きりぼしだいこんのもの	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 みそ とりにく	とうふ メンチカツ	だいこん なめこ ねぎ きりぼしだいこん 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	箸	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	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 ラビオリのぐ ベーコン	ぶたにく ベーコン	たまねぎ ねぎ キャベツ	でんぶん ラビオリのかわ あぶら ごまあぶら	682 826	27.4 32.8
27	火	箸	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 ☆*おしゃプリン	小麦 乳 小麦 小麦 学 えび 落花生	牛乳 とうふ さけ	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも おしゃプリン パンバンジードレッシング	650 769	26.5 31.7
28	水	スプーン	ごはん 牛乳 さといもとだいこんのそぼろに はんべんチーズフライ くきわかめサラダ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 さつまあげ チーズ わかめ	ぶたにく はんぺん くきわかめ	だいこん もやし しょが	あぶら さといも パンこ たまねぎドレッシング	713 841	23.8 27.6
29	木	箸	ちゅうかめん 牛乳 *タンメンじる えびシューまい *ナムル *いちごクリープ	小麦 卵 乳 小麦 小麦 えび かに 小麦 学 記	牛乳 なると えびシューまいのぐ	ぶたにく えびシューまいのぐ	にんにく にんじん キャベツ にら ほうれんそう	ちゅうかめん えびシューまいのかわ こま ごまあぶら クリープ	694 832	25.5 31.3
30	金	スプーン	むぎごはん ☆にゅうさんきんいんりょう ふゆやさいカレー フランクフルト そくせきづけ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく 牛乳 フランクフルト	とりレバー 牛乳 フランクフルト	だいこん はくさい キャベツ	むぎごはん あぶら 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

()の中は、つけるもの、または、かけるものです。

★印のついているものは給食センターで容器を回収します。

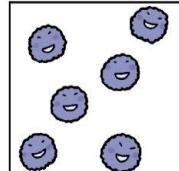
*印の献立は、吉見中3年生のリクエスト献立です。



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作れ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°Cで90秒
間)