

令和8年1月

学校給食献立予定表

加西市学校給食センター

8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 牛乳 ぶりのてりやき すましじる ちくぜんに 【お正月献立】	減量ごはん 牛乳 ちくわのいそべやき カレーうどん ほうれんそうのひじきあえ	ごはん 牛乳 とりにくのねぎソースかけ だいこんのみそしる こまつなサラダ	パン 牛乳 にこみハンバーグ じゃがもちスープ ブロッコリーのこまあえ	ごはん 牛乳 マーボーだいこん にくだんごスープ ナムル	ごはん 牛乳・かつおふりかけ さばのしょうがに とりごぼろじる くきわかめあえ 【1.17献立】	ごはん 牛乳 はるさめのピリからいため ちゅうかスープ はくさいのおひたし	ごはん 牛乳 てりやきチキン かぶのみそしる ほうれんそうのサラダ とうにゅうプリンタルト	ごはん 牛乳 しろみざかなのチリソースかけ ぶたもやしのスープ キャベツサラダ	ごはん 牛乳 ふゆやさいかレー パンサンスー ふくじんづけ	ごはん 牛乳 ハムステーキ とうふスープ ポテトサラダ
○ぶり さけ こいくちしょうゆ (小) □さとう みりん △しょうが □でんぶん ○とうふ △かまぼこ △にんじん(加西産) △たまねぎ △えのきたけ △ねぎ(加西産) にぼしだし ○だしこんぶ うすくちしょうゆ (小) しお ○とりにく □さといも (加西産) △にんじん(加西産) △ごぼう △れんこん △こんにゃく △えだまめ にぼしだし こいくちしょうゆ (小) うすくちしょうゆ (小) みりん □サラダあぶら さけ □さとう	○ちくわのいそべやき (小) □うどん (小) ○ぶたにく △たまねぎ △にんじん(加西産) △ねぎ(加西産) ○あぶらあげ □カレールウ うすくちしょうゆ (小) こいくちしょうゆ (小) □でんぶん にぼしだし しお △ほうれんそう △もやし ○あじつけひじき (小) うすくちしょうゆ (小) □さとう	○とりにく しお こしょう △しょうが △ねぎ □さとう こいくちしょうゆ (小) みりん さけ □でんぶん △だいこん ○とうふ △にんじん(加西産) △しめじ △ねぎ ○あぶらあげ にぼしだし ○みそ △こまつな △コーン △にんじん(加西産) ○チキンハム りんごす □さとう うすくちしょうゆ (小) こいくちしょうゆ (小) しお こしょう □オリーブオイル	○ハンバーグ △トマトケチャップ △トマトピューレ トンカツソース ウスターソース □さとう あかワイン □じゃがいももち ○フランクフルト たまねぎ △にんじん(加西産) △だいこん コンソメ うすくちしょうゆ (小) しお こしょう △ブロッコリー うすくちしょうゆ (小) □さとう □すりごま	△だいこん ○とりにく △しお △しょうが △ねぎ(加西産) △とうパンジャン テンメンジャン(ごま油) (小) □さとう さけ こいくちしょうゆ (小) ポークフィヨン □でんぶん □こまあぶら ○とりつくね △たまねぎ △にんじん(加西産) △ちんげんさい △ほししいたけ チキンフィヨン ポークフィヨン にぼしだし うすくちしょうゆ (小) しお こしょう さけ △もやし △ほうれんそう △にんじん(加西産) す □さとう うすくちしょうゆ (小) △おろしにんにく □こまあぶら	○さば さけ こいくちしょうゆ (小) □さとう みりん △しょうが ○とりにく △ごぼろ △たまねぎ △にんじん(加西産) △こんにゃく △ねぎ(加西産) △えのきたけ にぼしだし うすくちしょうゆ (小) しお ○くきわかめ ○ツナ △キャベツ △きゅうり △コーン うすくちしょうゆ (小) す □さとう ふりかけ(かつお)	○とりにく □はるさめ △にら △にんじん(加西産) △しょうが △ハリマおうにんにく(加西産) こいくちしょうゆ (小) □さとう とうパンジャン しお こしょう □サラダあぶら ○とうふ ○やきぶた △たまねぎ △にんじん(加西産) △ちんげんさい ポークフィヨン チキンフィヨン にぼしだし うすくちしょうゆ (小) しお こしょう □こまあぶら △はくさい △ほうれんそう ○かつおぶし うすくちしょうゆ (小) □さとう	○とりにく こいくちしょうゆ (小) みりん □さとう さけ △かぶ △たまねぎ ○ミニあつあげ △にんじん(加西産) △ねぎ(播磨農高) にぼしだし ○みそ △ほうれんそう ○チキンハム △もやし うすくちしょうゆ (小) □さとう す □こまあぶら □とうにゅうプリンタルト	○たら □でんぶん □あぶら △しょうが △ねぎ △トマトケチャップ さけ □さとう す オイスターソース とうパンジャン チキンフィヨン ○ぶたにく △たまねぎ △もやし △にんじん(加西産) △しめじ △しょうが チキンフィヨン ポークフィヨン うすくちしょうゆ (小) にぼしだし しお こしょう □こまあぶら △キャベツ ○チキンハム △きゅうり △にんじん(加西産) しお □こまドレッシング	○とりにく △だいこん △たまねぎ △にんじん(加西産) △れんこん △しょうが △ハリマおうにんにく(加西産) チキンフィヨン □カレールウ △トマトケチャップ ウスターソース △すりおろしりんご トンカツソース あかワイン こいくちしょうゆ (小) カレーこ しお こしょう □サラダあぶら △きゅうり □はるさめ △にんじん(加西産) ○チキンハム □さとう うすくちしょうゆ (小) す □こまあぶら △ふくじんづけ (小)	○ポロニアステーキ ○とうふ ○やきぶた △にんじん(加西産) △たまねぎ △ほししいたけ △ねぎ(加西産) ○わかめ ポークフィヨン にぼしだし うすくちしょうゆ (小) しお こしょう □じゃがいも △きゅうり △にんじん(加西産) □さとう しお こしょう す □マヨネーズ

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん 牛乳 かつめし もちむぎめんじる やさいのあますあえ 【播磨】	ごはん 牛乳 ガーリックチキン ぼたんなべふう くろまめサラダ 【丹波】	パン 牛乳・みかん たまねぎコロッケ レタススープ にんじんサラダ 【淡路】	ごはん 牛乳 さけのしおやき じゃぶに ひじきまめ 【但馬】	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに さけかすいりみそしる こまつなのツナあえ 【摂津】
○とんかつ □あぶら □ビーフシチュールウ □デミグラスソース △トマトピューレ トンカツソース こいくちしょうゆ (小) □さとう □もちむぎめん ○あぶらあげ ○かまぼこ △ほししいたけ △にんじん(加西産) △たまねぎ(加西産) △ねぎ(加西産) にぼしだし ○だしこんぶ うすくちしょうゆ (小) しお △キャベツ(加西産) △きゅうり △にんじん(加西産) □さとう す うすくちしょうゆ (小) ゆずかじゅう	○とりにく しお こしょう こいくちしょうゆ (小) さけ △ハリマおうにんにく(加西産) ○ぶたにく □さといも(加西産) △にんじん(加西産) △はくさい △だいこん ○やきどうふ △えのきたけ ○みそ ○あかみそ にぼしだし ○くろまめ ○ミックスビーンズ △キャベツ △コーン △きゅうり しお □コーンドレッシング	□たまねぎコロッケ □あぶら ○とりつくね △レタス △にんじん(加西産) △たまねぎ □こめこめん チキンフィヨン ポークフィヨン うすくちしょうゆ (小) こいくちしょうゆ (小) しお こしょう △にんじん(加西産) ○ツナ △えだまめ うすくちしょうゆ (小) しお △コーン △きゅうり しお □オリーブオイル △みかん	○さけ しお ○とりにく ○とうふ △ごぼろ △にんじん(加西産) △だいこん △ねぎ(加西産) △こんにゃく ○だしこんぶ にぼしだし さけ □さとう うすくちしょうゆ (小) ○ひじき ○だいたす ○こんぶ △にんじん(加西産) ○あぶらあげ こいくちしょうゆ (小) □さとう みりん さけ □こまあぶら	○ミニあつあげ ○とりにく △ねぎ(播磨農高) △しょうが □さとう みりん うすくちしょうゆ (小) こいくちしょうゆ (小) にぼしだし □でんぶん ○ぶたにく ○ちくわ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん(加西産) △しめじ △にぼしだし ○みそ □さけかす(加西産) △こまつな △にんじん(加西産) ○ツナ こいくちしょうゆ (小) □さとう

24～30日 全国学校給食週間 ～兵庫五国の味めぐり～

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

給食では、5日間を通して兵庫県各地の特産物や郷土料理をお届けします。
兵庫県の食について考える機会にしましょう。

～給食の献立を一部ご紹介～

- ・26日(月) 【播磨地域の献立】
かつめし とんかつにデミグラスソースをかけた加古川市の郷土料理です。
- ・27日(火) 【丹波地域の献立】
ぼたん鍋風 丹波ではイノシシの肉を使用します。給食では豚肉を使用する予定です！
- ・28日(水) 【淡路地域の献立】
玉ねぎコロッケ 淡路島の玉ねぎを使用したコロッケです。淡路島は玉ねぎの生産量が全国第3位！
- ・29日(木) 【但馬地域の献立】
じゃぶ煮 水を使わなくても、煮るときに野菜などから水分が出て、じゃぶじゃぶになることが由来です。
- ・30日(金) 【摂津地域の献立】
酒粕入りみそ汁 お酒の原料となる山田錦が有名です。給食では普段のみそ汁に酒粕を少し入れます。

アレルギーの表示 卵…鶏卵 小…小麦 (小)…調味料の原料小麦 乳…牛乳・乳製品 え…えび か…かに そ…そば 落…落花生 く…くるみ (同一施設内で製造している食品は含みません) ※ 詳しい配合表が必要な場合は、学校に問い合わせください。		
○…赤色の食品（体をつくるもとになるもの） □…黄色の食品（エネルギーのもとになるもの） △…緑色の食品（体の調子を整えるもの）		
🍴 の日はスプーンがついています。 食品の配合等については、学校に問い合わせください。 物資の都合や警報等による給食の中止で、献立を変更する場合があります。		
今月の栄養価	小学校	中学校
熱量 (kcal)	620	743
たんぱく質 (g)	24.7	29.2
脂質 (g)	17.1	19.5