

令和8年 1月

献立予定表

福井市美山学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)			
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂		
8	木	①ご飯 ②さわらの塩焼き ③筑前煮 ④昆布佃煮 ⑤牛乳 正月に ちなんだ給食 歯(ハッピー) 給食の日	②さわら ③とりにく ちくわ 【小麦 大豆】	④こんぶ 【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん	③ほししいたけ だいこん ごぼう	①ごはん ③④さとう ④みずあめ	③あぶら	722 32.1 ③こんにゃく	
9	金	カレーライス ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③小松菜とキャベツのソテー ④福神漬け ⑤牛乳	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな ④しそのは ④だいこん なす れんこん きゅうり なたまめ	②たまねぎ にんにく ③キャベツ ②④しょうが	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	745 22.6	
成人の日										
13	火	①菜飯 ②厚焼き卵 ③紅白なます ④もち入りすまし汁(●もち) ⑤牛乳 鏡開きに ちなんだ給食	②たまご 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	①ひろしまな きょうな だいこんば ③④にんじん ④ねぎ	③だいこん ④かぶ たまねぎ はくさい	①ごはん おおむぎ ①②③さとう ②●でんぷん ●もちごめこ こめこ	②あぶら だいずあぶら ③ごま	718 24.3 ●こんにゃくこ	
14	水	①ご飯 ②大豆と煮干しの揚げ煮 ③キャベツの煮浸し ④みそ汁 ⑤牛乳	②だいず ④とうふ みそ	②にぼし ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③キャベツ ④はくさい えのきたけ ④ねぎ	③キャベツ ④はくさい えのきたけ	①ごはん ②でんぷん さとう	②あぶら	712 29.3	
15	木	①ご飯 ②おでん(●がんもどき) ③チンゲンサイのドレッシング炒め (◆ノンエッグドレッシング) ④きゅうり漬け ⑤牛乳	●とうふ ②ちくわ 【小麦 大豆】 ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	●②③にんじん ③チンゲンサイ	②だいこん ③キャベツ ④きゅうり なす	①ごはん ●でんぷん ②さといも	●③あぶら ◆ノンエッグ ドレッシング ④ごま 【小麦 大豆】 ②こんにゃく	684 24.2	
16	金	①コッペパン ②カレーうどん ③野菜ソテー ④炒り煮干し ⑤牛乳	②とりにく ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③チンゲンサイ ②ねぎ	②たまねぎ しょうが にんにく ③みやましめじ キャベツ	①パン ②うどん	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	760 31.1	
19	月	①ご飯 ②とりにくとじゃがいもの煮物 ③ディノケールとコーンの炒め物 ④りんご ⑤牛乳 ふるさと 給食の日	②とりにく あつあげ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③カーボロネロ (ディノケール)	②きりぼしだいこん ③キャベツ とうもろこし ④りんご	①ごはん ②じゃがいも さとう	②③あぶら	753 26.6	
20	火	①麦ご飯 ②マーボー大根 ③野菜のソテー ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②ぶたにく だいずミート あつあげ みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③にら ③もやし ④パインアップル(かん) ②ねぎ	②だいこん たまねぎ にんにく しょうが	①ごはん おおむぎ ②さとう でんぷん	②ごまあぶら ②③あぶら	771 25.6	
21	水	①ご飯 ②米粉のクリームシチュー ③キャベツのソテー ④きなこ豆 ⑤牛乳	②とりにく ④だいず きなこ	②チーズ ②⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④こめこ ④さとう	②③④あぶら	831 29.4	
22	木	①ご飯 ②カレイフライ ③じゃがいものきんぴら ④たまねぎとしめじのみそ汁 ⑤きなこプリン ⑥牛乳 天神講に ちなんだ給食 地場産 プラスワン給食	②カレイ ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ ⑤きなこ とうにゅう	⑥ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	④たまねぎ みやましめじ	①ごはん ②パンこ こむぎこ でんぷん ③じゃがいも ③⑤さとう ⑤みずあめ	②③あぶら ③ごま	841 30.6	
23	金	①ご飯 ②ちくわのてり煮 ③プリプリ中華炒め ④野菜スープ ⑤牛乳	②ちくわ 【小麦 大豆】 ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん ④ねぎ	③ほししいたけ しょうが にんにく ④もやし たまねぎ	①ごはん ②③さとう ③でんぷん	③ごまあぶら あぶら	681 29.9 ③こんにゃく	

日曜日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
26	月	二色丼 (①ご飯 ②ツナの炒り煮 ③炒りたまご ④豚汁 ⑤いちごゼリー ⑥牛乳	②まぐろ ③たまご ④ぶたにく みそ	⑥ぎゅうにゅう	④にんじん	②たまねぎ ②④しょうが ④だいこん はくさい ⑤いちごかじゅう ④ねぎ	①ごはん ②③⑤さとう ③でんぷん ④さといも	②あぶら ③だいずあぶら	770 31.0
27	火	①ご飯 ②とりにくとさつまいもの揚げ煮 ③けんちんじる ④しそひじき ⑤牛乳	②とりにく ④とうふ	④ひじき かんてん ⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう ④しそのみ ③ねぎ	①ごはん ②さつまいも こめこ ②④さとう ④みずあめ	②④あぶら ③ごまあぶら ④だいずあぶら	703 25.6
28	水	れんこん入りそばろ丼 (①ご飯 ②れんこん入りそばろ ③金時豆の甘煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	②とりにく ③きんときまめ ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん	②しょうが れんこん ④だいこん しいたけ ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	②あぶら	768 32.3
29	木	ハヤシライス (①麦ご飯 ②ハヤシチュー ③小松菜ともやしのソテー ④味付け煮干し ⑤牛乳	②ぶたにく	④にばし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん トマト(かんづめ) ③こまつな	②たまねぎ みやましめじ にんにく ③もやし	①ごはん おおむぎ ④さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	746 26.0
30	金	①ご飯 ②あつあげのチリソース煮 ③もやし中華スープ ④ほうれんそうと大根のサラダ (●かおりごまドレッシング) ⑤牛乳	②あつあげ ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	②にんにく しょうが たまねぎ ③キャベツ もやし ④だいこん	①ごはん ②さとう でんぷん	②あぶら ●かおりごま ドレッシング 【ごま】	667 22.2

- ・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
- ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
- ・練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
- ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
- ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

15	木	ノンエッグドレッシング	食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たんぱく、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物
30	金	香りごまドレッシング	食用植物油(ごま)、糖類(砂糖、水あめ)、たんぱく加水分解物、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩、酵母エキス、酵母エキスパウダー、乳化剤、増粘剤(キサンタンガム)、香料【ごま】

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー742kcal たんぱく質27.7g 脂質18.6g 炭水化物122.6g 食塩相当量2.8g



★免疫力UP & ぽかぽかレシピ

【免疫力を高める & 体を温める食材】



☆きのこのみそ汁

- ・だし汁にしいたけ、えのきを加え、煮る。
- ・みそ、ねぎを加え味をととのえる。

☆鶏肉と野菜のスープ

- ・鶏肉を炒め、にんじん、水を加え煮る。
- ・ブロッコリー、コンソメを加え、味をととのえる。

☆しょうがが入りけんちん汁

- ・だし汁にごぼう、にんじん、大根を加え、煮る。
- ・しょうが、しょうゆ、塩、みりんを加え、味をととのえる。



- ◎あったかいスープや鍋がおすすめ！ ◎いろいろな野菜を食べて、体を元気にしよう！
- ◎しょうがやにんにくをちょっと入れると、もっとポカポカに！