

令和8年
1月分

学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会



(令和8年1月13日~30日 14回)

しょくもの
食物アレルギーをお持ちの方々へ
かたがた
給食センター・パン工場・食品加工
こうじょう
工場では、原材料として使用してい
ないにもかかわらず、アレルギー物
質が意図せず混入してしまう場合
(コンタミネーション)があります。

のどにつまらせないように
よくかんで食べましょう



月

19	きゅうにゅう
ごはん	きゅうにゅう
こめ	70 ♦ ようちえんじ 1c ♦ しょうがくせい 2c ♦
マーボーどうふ	
とうふ	110 ♦
ぶたミンチ	15 ♦
だいすミート	3 ♦
にんじん	15 ♦
あおねぎ	3 ♦
ほししいだけ	0.5 ♦
しょうが	0.3 ♦
あかみそ	1.6 ♦
はちゅうようそ 1.6 ♦	もやしのあます
トウパンジャン	0.15 もやし 25 ♦
こいくちしようゆ 3.5	にんじん 10 ♦
うすくちしようゆ 1	す 2
さとう	1.5 ♦ うすくちしようゆ 1.8
みりん	0.8 こいくちしようゆ 0.4
さけ	0.8 さとう 1.2 ♦
こしょう	0.03 みりん 0.4
とりがらスープ	0.7
でんぶん	1.6 ♦
ガーリックこ	0.003
こめあぶら	♦

火	水	木	金
13 ようちえん きゅうにゅう ♦ ごはん 70 ♦ ぶりのたつたあげ こめ うすくちしようゆ 2.5 とっぴーの さけ 1.2 おいわい しょうがこ 0.12 すまじる でんぶん 6 ♦ とうふ 30 ♦ こめあぶら ちらしかまぼこ 8 ♦ だいこん 15 ♦ にんじん 10 ♦ けすりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしようゆ 3.5 こいくちしようゆ 0.3 しお 0.3 みりん 0.5 れんこん 10 ♦ にんじん 10 ♦ こにんやく 10 ♦ けすりぶし 0.3 こいくちしようゆ 2 さとう 0.8 ♦ みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら ♦	14 ようちえん きゅうにゅう ♦ ごはん 70 ♦ こめこささみカツ こめあぶら キムチトック スープ 20 ♦ トック 15 ♦ たまねぎ 20 ♦ にんじん 10 ♦ はくさいキムチ 10 ♦ みすな 6 ♦ どりがらスープ 3.5 うすくちしようゆ 3.5 こいくちしようゆ 0.3 しお 0.35 にんじん 10 ♦ こにんやく 10 ♦ けすりぶし 0.3 こいくちしようゆ 2 さとう 0.8 ♦ みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら ♦	15 ようちえん きゅうにゅう ♦ ごはん 70 ♦ さばの ゆうあんやき さば 1され ♦ とっぴーの けすりぶし 0.2 とうにゅうなべ ゆすかじゅう 0.5 ♦ とりにく 20 ♦ さとう 0.5 ♦ あぶらあげ 5 ♦ みりん 1.5 だいこん 30 ♦ さけ 1 にんじん 10 ♦ でんぶん 0.2 ♦ しろねぎ 10 ♦ はくさい 10 ♦ しゅんぎく 3 ♦ てづくり ひじきふりかけ もやし 25 ♦ みりん 10 ♦ にんじん 10 ♦ さけ 0.4 うすくちしようゆ 1.2 こいくちしようゆ 0.6 みりん 0.6 さとう 0.2 ♦ ごまあぶら 0.2 ♦ ガーリックこ 0.005	16 ようちえん きゅうにゅう ♦ ふゆやさいの ウインナー カレーライス ようちえんじ 1ほん ♦ こめ 75 ♦ しょうがくせい 2ほん ♦ ぶたにく 20 ♦ じゃかいも 35 ♦ たまねぎ 30 ♦ にんじん 10 ♦ かぶ 10 ♦ れんこん 10 ♦ りんごピューレ 5 ♦ ブルーンピューレ 1 ♦ しょうが 0.2 ♦ とりがら 7 とんこつ 3 こめこカレールウ 15 ♦ ウスターソース 1 あかワイン 1 のうこうソース 1 トマトケチャップ 1.5 バジルこ 0.03 こめあぶら ♦
19 ようちえん きゅうにゅう ♦ ごはん 70 ♦ しゅうまい コッペパン ♦ マーボーどうふ とうふ 110 ♦ ぶたミンチ 15 ♦ だいすミート 3 ♦ にんじん 15 ♦ あおねぎ 3 ♦ ほししいだけ 0.5 ♦ しょうが 0.3 ♦ あかみそ 1.6 ♦ はちゅうようそ 1.6 ♦ トウパンジャン 0.15 もやし 25 ♦ こいくちしようゆ 3.5 うすくちしようゆ 1 さとう 1.5 ♦ うすくちしようゆ 1.8 みりん 0.8 こいくちしようゆ 0.4 さけ 0.8 さとう 1.2 ♦ こしょう 0.03 みりん 0.4 とりがらスープ 0.7 でんぶん 1.6 ♦ ガーリックこ 0.003 こめあぶら ♦	20 ようちえん きゅうにゅう ♦ コッペパン ♦ たらの パプリカあげ やさいスープ たら 50 ♦ はくさい 20 ♦ パプリカこ 0.05 だいこん 10 ♦ セロリー 2 ♦ こめあぶら ブイヨン 12 うすくちしようゆ 3.5 こいくちしようゆ 0.3 しお 0.3 だいこんサラダ だいこん 30 ♦ のうこうソース 1 ウスターソース 1 わふうドレッシング ♦ クラス1ほん 21 ようちえん きゅうにゅう ♦ ハッシュド ポークリース たら 50 ♦ はくさい 20 ♦ ぱりかこ 0.05 だいこん 10 ♦ セロリー 2 ♦ どりがら 7 とんこつ 3 トマトピューレ 10 ♦ トマトケチャップ 2 のうこうソース 1 のうこうソース 1 こめハヤシルウ 13 ♦ わふうドレッシング ♦ クラス1ほん 22 ようちえん きゅうにゅう ♦ ごはん 70 ♦ てりやき ハンバーグ サンラータン たまご 25 ♦ さとう 1 ♦ たまねぎ 10 ♦ みりん 1.2 にんじん 10 ♦ でんぶん 0.3 ♦ えのきだけ 5 ♦ あおねぎ 3 ♦ トマトピューレ 3.4 うすくちしようゆ 4.5 す 1.5 キャベツの ピクルス キャベツ 25 ♦ のうこうソース 1 のうこうソース 1 こめハヤシルウ 13 ♦ わふうドレッシング ♦ クラス1ほん 23 ようちえん きゅうにゅう ♦ きりめいりコッペパン ♦ さけの こうそうやき 24 ようちえん きゅうにゅう ♦ さけ 40 ♦ バジルチップ 0.1 ♦ スープに しお 0.2 とりにく 20 ♦ こしょう 0.02 じゃかいも 30 ♦ しろワイン 0.5 はくさい 25 ♦ オリーブあぶら 0.8 ♦ だいこん 15 ♦ ガーリックこ 0.01 ブロッコリー 15 ♦ カリフラワー 15 ♦ にんじん 10 ♦ セロリー 2 ♦ てづくり ももジャム とりがら 7 もも(缶) 20 ♦ レモンかじゅう 1 ♦ さとう 0.3 ♦ グラニュード 3.5 ♦ こしょう 0.02 みりん 0.5 さけ 0.4 こめあぶら ♦		
26 ようちえん きゅうにゅう ♦ ごはん 70 ♦ せんざんき ごはん 70 ♦ あかうおの しょゆうだれかけ がめに さけ 1.5 とりにく 25 ♦ みりん 2 ちくわ 15 ♦ こいくちしようゆ 2 さといも 30 ♦ でんぶん 0.2 ♦ だいこん 15 ♦ こめあぶら たまねぎ 10 ♦ にんじん 10 ♦ こぼう 10 ♦ れんこん 10 ♦ にんじん 10 ♦ こにんやく 10 ♦ あかみそ 9 ♦ しろみそ 2 ♦ ゆかりあえ けすりぶし 2.5 キャベツ 25 ♦ だしこんぶ 0.6 にんじん 5 ♦ みりん 0.4 ゆかりこ 0.4 ♦ うすくちしようゆ 1 みりん 0.4 さとう 0.1 ♦ 27 ようちえん きゅうにゅう ♦ ごはん 70 ♦ あかうおの しょゆうだれかけ がめに さけ 1.5 とりにく 25 ♦ みりん 2 ちくわ 15 ♦ こいくちしようゆ 2 さといも 30 ♦ でんぶん 0.2 ♦ だいこん 15 ♦ こめあぶら たまねぎ 10 ♦ にんじん 10 ♦ こぼう 10 ♦ れんこん 10 ♦ にんじん 10 ♦ こにんやく 10 ♦ あかみそ 9 ♦ しろみそ 2 ♦ ゆかりあえ けすりぶし 0.8 こいくちしようゆ 7 あちゃんづけ さとう 2.3 ♦ きゅうり 25 ♦ みりん 0.8 にんじん 5 ♦ さけ 0.8 うすくちしようゆ 4 こめあぶら ♦ 28 ようちえん きゅうにゅう ♦ サンマーメン とんづけ ちゅうかめん 80 ♦ ぶたにく 45 ♦ あかうお 1され ♦ ハム 20 ♦ たまねぎ 20 ♦ もやし 25 ♦ あかみそ 3 ♦ チングンサイ 20 ♦ さとう 1.5 ♦ にんじん 10 ♦ こいくちしようゆ 1 ほししいだけ 0.5 ♦ みりん 0.5 しょうが 0.3 ♦ さけ 0.4 とりがら 12 こんぶこ 0.03 こいくちしようゆ 3 ガーリックこ 0.03 うすくちしようゆ 3.5 しょうがこ 0.03 しお 0.5 でんぶん 0.2 ♦ こしょう 0.02 こめあぶら ♦ 29 ようちえん きゅうにゅう ♦ タコライスのべ ごはん 75 ♦ ぶたミニチ 30 ♦ たまねぎ 25 ♦ もずくスープ にんじん 15 ♦ ちくわ 10 ♦ トマトケチャップ 6 かんそうもずく 0.3 ♦ トマト 6 ♦ もやし 20 ♦ ウスターソース 1.2 たまねぎ 10 ♦ うすくちしようゆ 1.2 にんじん 10 ♦ チリパウダー 0.7 ほししいだけ 0.5 ♦ しお 0.5 しょうが 0.3 ♦ さけ 0.4 とりがら 12 こしょう 0.02 うすくちしようゆ 4 こめあぶら ♦ こいくちしようゆ 0.5 しお 0.3 みりん 0.4 さけ 0.4 タコライスのべ キャベツ 30 ♦ 30 ようちえん きゅうにゅう ♦ わかめごはん あげたこやき 26 ようちえん きゅうにゅう ♦ かわちのっべ こめあぶら ♦ 27 ようちえん きゅうにゅう ♦ わかめごはん あげたこやき 28 ようちえん きゅうにゅう ♦ かわちのっべ こめあぶら ♦ 29 ようちえん きゅうにゅう ♦ わかめごはん あげたこやき 30 ようちえん きゅうにゅう ♦ かわちのっべ こめあぶら ♦			

富田林市産の野菜を使用する予定です
・大根 13日・15日
・にんじん 13日・15日
・みずな 14日
・白葱 15日
・春菊 15日
・白菜 15日・20日
・小松菜 22日

さかな 魚を食べるとときは
たきに気をつけて食べましょう。

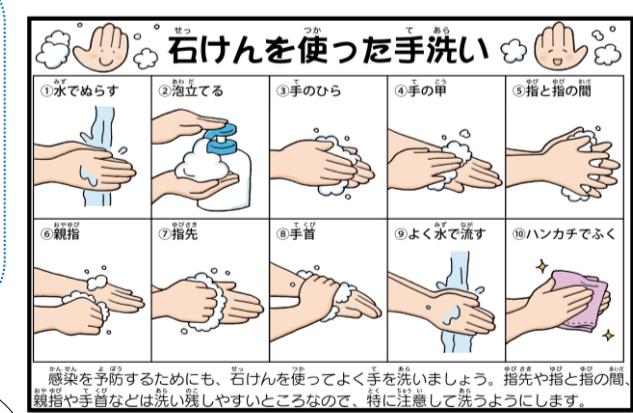
このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

ぜん こく がつ こう きゅう しょく かん
全国学校給食週間！
給食を通して、地域ならではの食材、その地域独自の調理方法で作られる郷土料理を知りましょう。
26日は愛媛県、27日は福岡県、28日は神奈川県、29日は沖縄県、30日は大阪府です。



給食当番の身支度
手を洗いましょう
マスクをつけましょう
エプロンを着ましょう



感染症を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

エネルギー	たんぱく質 (%エネルギー)	脂質 (%エネルギー)	食物繊維 g	ビタミン			食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg
				A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg			
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体 の13~20%	摂取エネルギー全体 の20~30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350
1月平均栄養量	606	17.0%	27.1%	4.2	231	0.38	0.49	21	2.4	336

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配缶量は幼稚園児は0.7倍量、低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。