

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)



食物アレルギーをお持ちの方へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、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



<div>しょうがくせい 食物アレルギーをお持ちの方々へ</div> <div>きょうだい 給食センター・パン工場・食品加工 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。</div>		<div>火</div> <div>13 <div>ようちえん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>ごはん 70 ◆ <div>ぶりのたつたあげ</div><div>こめ 70 ◆ <div>ぶり 50 ◆</div><div>うすくちしょうゆ 2.5</div><div>さけ 1.2</div><div>しょうがこ 0.12</div><div>でんぶん 6 ◆</div><div>こめあぶら ◆</div><div>とっぴーの</div><div>おいわい</div><div>すましじる</div><div>とうふ 30 ▼</div><div>ちらしまぼこ 8 ▼</div><div>だいこん 15 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>けずりぶし 2.5</div><div>だしこんぶ 0.6</div><div>うすくちしょうゆ 3.5</div><div>こいくちしょうゆ 0.3</div><div>しお 0.3</div><div>みりん 0.5</div><div>にしめ</div><div>とりにく 15 ▼</div><div>にこみこんぶ 0.5 ▼</div><div>れんこん 10 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>こんにゃく 10</div><div>けずりぶし 0.3</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>さとう 0.8 ◆</div><div>みりん 0.4</div><div>さけ 0.4</div><div>こめあぶら ◆</div></div></div>		<div>水</div> <div>14 <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>ごはん 70 ◆ <div>こめささみカツ</div><div>こめ 70 ◆ <div>こめあぶら 1 心 ▼</div><div>こめあぶら ◆</div><div>キムチトック</div><div>スープ</div><div>ぶたにく 20 ▼</div><div>トック 15 ◆</div><div>たまねぎ 20 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>はくさいキムチ 10 ◆</div><div>みずな 6 ◆</div><div>とりがらスープ 3.5</div><div>うすくちしょうゆ 3.5</div><div>こいくちしょうゆ 0.3</div><div>みりん 0.5</div><div>さけ 0.4</div><div>しお 0.35</div><div>こしょう 0.02</div><div>しょうがこ 0.02</div><div>こめあぶら ◆</div><div>もやしのナムル</div><div>もやし 25 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>うすくちしょうゆ 1.2</div><div>こいくちしょうゆ 0.6</div><div>す 0.6</div><div>みりん 0.6</div><div>さとう 0.2 ◆</div><div>ごまあぶら 0.2 ◆</div><div>ガーリックこ 0.005</div></div></div>		<div>木</div> <div>15 <div>ようちえん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>ごはん 70 ◆ <div>さばの</div><div>こめ 70 ◆ <div>ゆうあんやき</div><div>さば 1きり ▼</div><div>けずりぶし 0.2</div><div>ゆずかじゅう 0.5 ◆</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>さとう 0.5 ◆</div><div>みりん 1.5</div><div>さけ 1</div><div>でんぶん 0.2 ◆</div><div>とっぴーの</div><div>とうにゅうなべ</div><div>とうふ 20 ▼</div><div>とりにく 20 ▼</div><div>あぶらあげ 5 ▼</div><div>だいこん 30 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>しろねぎ 10 ◆</div><div>はくさい 10 ◆</div><div>しゅんぎく 3 ◆</div><div>けずりぶし 1.5</div><div>とうにゅう 25 ▼</div><div>あかみそ 5 ▼</div><div>しろみそ 2 ▼</div><div>こいくちしょうゆ 1</div><div>さけ 0.4</div><div>しお 0.1</div><div>こめあぶら ◆</div><div>てづくり</div><div>ひじきふりかけ</div><div>めひじき 1.3 ▼</div><div>こなかつお 1.3 ▼</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>みりん 1.3</div><div>さとう 1 ◆</div></div></div>		<div>金</div> <div>16 <div>ようちえん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>ふゆやさいの <div>カレーライス</div><div>こめ 75 ◆</div><div>ぶたにく 20 ▼</div><div>じゃがいも 35 ◆</div><div>たまねぎ 30 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>かぶ 10 ◆</div><div>れんこん 10 ◆</div><div>りんごピューレ 5 ◆</div><div>プルーンピューレ 1 ◆</div><div>しょうが 0.2 ◆</div><div>とりがら 7</div><div>どんこつ 3</div><div>こめこカレーウ 15 ◆</div><div>こいくちしょうゆ 1</div><div>ウスターソース 1</div><div>あかワイン 1</div><div>のうこうソース 1</div><div>トマトケチャップ 1.5</div><div>パジルこ 0.03</div><div>こめあぶら ◆</div><div>ウインナー</div><div>ようちえんじ 1ほん ▼</div><div>しょうがくせい 2ほん ▼</div><div>かんてんサラダ</div><div>こんにゃくかんてん 0.3</div><div>キャベツ 25 ◆</div><div>きゅうり 10 ◆</div><div>にんじん 3 ◆</div><div>フレンチドレッシング ◆</div><div>クラス1ほん</div></div>	
<div>月</div> <div>19 <div>ようちえん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>ごはん 70 ◆ <div>しゅうまい</div><div>こめ 70 ◆ <div>ようちえんじ 1 心 ▼</div><div>しょうがくせい 2 心 ▼</div><div>マーボーどうふ</div><div>とうふ 110 ▼</div><div>ぶたミンチ 15 ▼</div><div>だいずミート 3 ▼</div><div>にんじん 15 ◆</div><div>あおねぎ 3 ◆</div><div>ほししいたけ 0.5 ◆</div><div>しょうが 0.3 ◆</div><div>あかみそ 1.6 ▼</div><div>はちまようみそ 1.6 ▼</div><div>トウバンジャン 0.15</div><div>こいくちしょうゆ 3.5</div><div>うすくちしょうゆ 1</div><div>さとう 1.5 ◆</div><div>みりん 0.8</div><div>さけ 0.8</div><div>こしょう 0.03</div><div>とりがらスープ 0.7</div><div>でんぶん 1.6 ◆</div><div>ガーリックこ 0.003</div><div>こめあぶら ◆</div><div>もやしのあます</div><div>もやし 25 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>す 2</div><div>うすくちしょうゆ 1.8</div><div>こいくちしょうゆ 0.4</div><div>さとう 1.2 ◆</div><div>みりん 0.4</div></div></div>		<div>20 <div>ようちえん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>コッパパン ◆ <div>たら</div><div>やさいスープ</div><div>とりにく 20 ▼</div><div>はくさい 20 ◆</div><div>たまねぎ 20 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>セロリー 2 ◆</div><div>パイオン 12</div><div>うすくちしょうゆ 3.5</div><div>こいくちしょうゆ 0.3</div><div>しお 0.3</div><div>こしょう 0.02</div><div>さけ 0.4</div><div>こめあぶら ◆</div><div>パプリカあげ</div><div>たら 50 ▼</div><div>うすくちしょうゆ 1</div><div>でんぶん 5 ◆</div><div>パプリカこ 0.05</div><div>しお 0.3</div><div>こしょう 0.02</div><div>こめあぶら ◆</div><div>だいこんサラダ</div><div>だいこん 30 ◆</div><div>にんじん 5 ◆</div><div>きゅうり 5 ◆</div><div>わふうドレッシング ◆</div><div>クラス1ほん</div></div>		<div>21 <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>ハッシュド <div>ポークライス</div><div>こめ 75 ◆</div><div>ぶたにく 25 ▼</div><div>じゃがいも 30 ◆</div><div>たまねぎ 35 ◆</div><div>にんじん 20 ◆</div><div>セロリー 2 ◆</div><div>とりがら 7</div><div>どんこつ 3</div><div>トマトピューレ 10 ◆</div><div>トマトケチャップ 2</div><div>ウスターソース 1</div><div>のうこうソース 1</div><div>こいくちしょうゆ 1</div><div>こめこハヤシルウ 13 ◆</div><div>しお 0.2</div><div>こしょう 0.03</div><div>あかワイン 1</div><div>こめあぶら ◆</div><div>ココアまめ</div><div>いりだいず 8 ▼</div><div>きなこ 0.3 ▼</div><div>ココア 0.2 ◆</div><div>さとう 2.7 ◆</div><div>キャベツの</div><div>ピクルス</div><div>キャベツ 25 ◆</div><div>にんじん 5 ◆</div><div>さとう 1.8 ◆</div><div>す 1.8</div><div>うすくちしょうゆ 0.6</div><div>しお 0.4</div></div>		<div>22 <div>ようちえん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>ごはん 70 ◆ <div>てりやき</div><div>こめ 70 ◆ <div>ハンバーグ</div><div>ハンバーグ 1 心 ▼</div><div>こいくちしょうゆ 2.3</div><div>サンラータン</div><div>たまご 25 ▼</div><div>とうふ 20 ▼</div><div>ぶたにく 10 ▼</div><div>たまねぎ 10 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>えのきたけ 5 ◆</div><div>あおねぎ 3 ◆</div><div>とりがらスープ 3.4</div><div>うすくちしょうゆ 4.5</div><div>す 1.5</div><div>さけ 0.4</div><div>しお 0.4</div><div>こしょう 0.01</div><div>トウバンジャン 0.06</div><div>でんぶん 0.5 ◆</div><div>こめあぶら ◆</div><div>さけ</div><div>ちゅうかあえ</div><div>こまつな 30 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>こいくちしょうゆ 2.4</div><div>みりん 0.7</div><div>さとう 0.5 ◆</div><div>ごまあぶら 0.3 ◆</div><div>ガーリックこ 0.005</div></div></div>		<div>23 <div>ようちえん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>きりめいりコッパパン ◆ <div>さけ</div><div>こうそうやき</div><div>さけ 40 ▼</div><div>パジルチップ 0.1 ◆</div><div>ふゆやさいの</div><div>スープに</div><div>とりにく 20 ▼</div><div>じゃがいも 30 ◆</div><div>はくさい 25 ◆</div><div>だいこん 15 ◆</div><div>ブロッコリー 15 ◆</div><div>カリフラワー 15 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>セロリー 2 ◆</div><div>とりがら 7</div><div>うすくちしょうゆ 2</div><div>こいくちしょうゆ 1</div><div>さとう 0.3 ◆</div><div>しお 0.3</div><div>こしょう 0.02</div><div>みりん 0.5</div><div>さけ 0.4</div><div>こめあぶら ◆</div><div>ももジャム</div><div>もも(缶) 20 ◆</div><div>レモンかじゅう 1 ◆</div><div>グラニューとう 3.5 ◆</div></div>	
<div>26 <div>ようちえん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>ごはん 70 ◆ <div>せんざんき</div><div>こめ 70 ◆ <div>とりにく 50 ▼</div><div>こいくちしょうゆ 2.6</div><div>さけ 0.8</div><div>しょうがこ 0.01</div><div>ガーリックこ 0.03</div><div>こめあぶら ◆</div><div>せっかじる</div><div>とうふ 20 ▼</div><div>あぶらあげ 5 ▼</div><div>ほしわかめ 0.5 ▼</div><div>だいこん 15 ◆</div><div>たまねぎ 10 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>こんにゃく 10</div><div>あかみそ 9 ▼</div><div>しろみそ 2 ▼</div><div>けずりぶし 2.5</div><div>だしこんぶ 0.6</div><div>みりん 0.4</div><div>ゆかりあえ</div><div>キャベツ 25 ◆</div><div>にんじん 5 ◆</div><div>ゆかりこ 0.4 ◆</div><div>うすくちしょうゆ 1</div><div>みりん 0.4</div><div>さとう 0.1 ◆</div></div></div>		<div>27 <div>ようちえん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>ごはん 70 ◆ <div>あかうおの</div><div>こめ 70 ◆ <div>しょうゆだれかけ</div><div>あかうお 1きり ▼</div><div>さけ 1.5</div><div>みりん 2</div><div>こいくちしょうゆ 2</div><div>でんぶん 0.2 ◆</div><div>がめに</div><div>とりにく 25 ▼</div><div>ちくわ 15 ▼</div><div>さといも 30 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>ごぼう 10 ◆</div><div>れんこん 10 ◆</div><div>こんにゃく 20</div><div>けずりぶし 0.8</div><div>こいくちしょうゆ 7</div><div>さとう 2.3 ◆</div><div>みりん 0.8</div><div>さけ 0.8</div><div>こめあぶら ◆</div><div>あちゃうらづけ</div><div>きゅうり 25 ◆</div><div>にんじん 5 ◆</div><div>うすくちしょうゆ 4</div><div>す 2.3</div><div>さとう 1.3 ◆</div><div>こんぶこ 0.02</div><div>いちみつがらし 0.003</div></div></div>		<div>28 <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>サンマーメン <div>とんづけ</div><div>ちゅうかめん 80 ◆</div><div>ハム 20 ▼</div><div>もやし 25 ◆</div><div>チンゲンサイ 20 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>ほししいたけ 0.5 ◆</div><div>しょうが 0.3 ◆</div><div>とりがら 12</div><div>こいくちしょうゆ 3</div><div>ガーリックこ 0.03</div><div>しょうがこ 0.03</div><div>しお 0.5</div><div>こしょう 0.02</div><div>みりん 0.8</div><div>でんぶん 2 ◆</div><div>ぶたにく 45 ▼</div><div>たまねぎ 20 ◆</div><div>あかみそ 3 ▼</div><div>さとう 1.5 ◆</div><div>こいくちしょうゆ 1</div><div>みりん 0.5</div><div>さけ 0.4</div><div>こんぶこ 0.03</div><div>ガーリックこ 0.03</div><div>しょうがこ 0.03</div><div>こめあぶら 0.2 ◆</div><div>まぜまぜゼリー</div><div>ダイスゼリー (みかん) 20 ◆</div><div>ダイスゼリー (ぶどう) 20 ◆</div></div>		<div>29 <div>ようちえん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>ごはん 75 ◆ <div>タコライスのぐ</div><div>こめ 75 ◆ <div>ぶたミンチ 30 ▼</div><div>たまねぎ 25 ◆</div><div>にんじん 15 ◆</div><div>トマトケチャップ 6</div><div>トマト 6 ◆</div><div>ウスターソース 1.2</div><div>うすくちしょうゆ 1.2</div><div>チリパウダー 0.7</div><div>しお 0.5</div><div>さけ 0.4</div><div>こしょう 0.02</div><div>こめあぶら ◆</div><div>もすくスープ</div><div>ちくわ 10 ▼</div><div>かんそうもすく 0.3 ▼</div><div>もやし 20 ◆</div><div>たまねぎ 10 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>ほししいたけ 0.5 ◆</div><div>しょうが 0.3 ◆</div><div>とりがら 12</div><div>うすくちしょうゆ 4</div><div>こいくちしょうゆ 0.5</div><div>しお 0.3</div><div>みりん 0.4</div><div>さけ 0.4</div><div>こしょう 0.02</div><div>タコライスのぐ</div><div>キャベツ 30 ◆</div></div></div>		<div>30 <div>ようちえん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> ▼</div> <div>わかめごはん <div>あげたこやき</div><div>こめ 70 ◆</div><div>たきこみわかめ 1.8 ▼</div><div>かわちのっぺ</div><div>とりにく 20 ▼</div><div>あぶらあげ 7 ▼</div><div>さといも 30 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>こんにゃく 13</div><div>けずりぶし 2.5</div><div>だしこんぶ 0.6</div><div>うすくちしょうゆ 4</div><div>こいくちしょうゆ 0.3</div><div>さけ 0.4</div><div>しお 0.3</div><div>みりん 0.8</div><div>でんぶん 1.5 ◆</div><div>こめあぶら ◆</div><div>こめこたこやき</div><div>こめこたこやき 1 心 ▼</div><div>しょうがくせい 2 心 ▼</div><div>こめあぶら ◆</div><div>ウスターソース 1.6</div><div>のうこうソース 1.6</div><div>さとう 0.4 ◆</div><div>でんぶん 0.1 ◆</div><div>おおさかしろなの</div><div>からしあえ</div><div>おおさかしろな 30 ◆</div><div>にんじん 10 ◆</div><div>こいくちしょうゆ 1.9</div><div>さとう 0.8 ◆</div><div>からしこ 0.06</div><div>こんぶこ 0.02</div></div>	

富田林市産の野菜を使用する予定です

・大根	13日・15日
・人参	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



魚を食べるときは
骨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、スプーンを持てきましよう。

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。



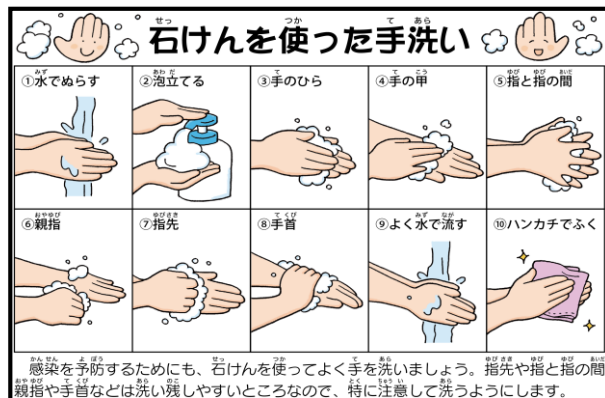
給食当番の身支度

手を洗いましょう

マスクをつけましょう

ぼうしをかぶりましょう

エプロンを着ましょう



感染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。指先や指と指の間、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	脂質	食物繊維	ビタミン				食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	mg	mg	mg
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	50	3.0
1月平均栄養量	606	17.0%	27.1%	4.2	231	0.38	0.49	21	2.4	336	85	3.5

●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。配当量は幼稚園児は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。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。