

令和8年1月分学校給食基準献立予定表



Eブロック

日/曜	こ ん だ て 名	体内での働きと材料の種類			調味料など	平均栄養価	
		(黄) おもに働く 力になる	(赤) おもに体を つくる	(緑) おもに体の 調子をとのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 (木)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 揚げ大豆	スパゲッティ サラダ油 油 さとう 米粉 かたくり粉	ぶたひき肉 牛乳 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ	塩 トマトケチャップ トマトピューレ ソース こしょう ナツメグ ローリエ	603	27.5
9 (金)	あんかけごはん 牛乳 おしるこ	米 油 さとう かたくり粉 白玉もち	ぶた肉 ちくわ 牛乳 あずき	にんじん はくさい 長ねぎ 干しいたけ しょうが	酒 かつお節 塩 しょうゆ	656	22.6
13 (火)	ロールパン 牛乳 ホワイトシチュー ほうれん草のサラダ	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ コーン	濃縮スープ 塩 こしょう ローリエ しょうゆ 酢	612	24.9
14 (水)	そばろごはん 牛乳 からしあえ	米 麦 油 さとう	ぶたひき肉 牛乳	にんじん たまねぎ 切り干しだいこん しょうが キャベツ もやし 小松菜	酒 しょうゆ みりん からし粉	561	21.2
15 (木)	カレー南ばん 牛乳 とり肉とじゃがいもの揚げ煮 タルト	干しうどん 油 かたくり粉 じゃがいも さとう りんごのタルト	ぶた肉 牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ 長ねぎ 小松菜	かつお節 カレー粉 塩 しょうゆ	667	23.6
16 (金)	ごはん 牛乳 あじのこはく揚げ さつま汁	米 かたくり粉 油 さといも	あじ みそ 牛乳 とり肉 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 小松菜	しょうゆ 酒 かつお節	604	23.2
19 (月)	ぶどうパン 牛乳 野菜のスープ煮 ゆでたまご	パン じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	濃縮スープ 塩 こしょう しょうゆ ローリエ	592	28.2
20 (火)	豚すき丼 牛乳 だんご汁	米 しらたき 油 さとう 白玉もち ごま油	ぶた肉 凍りどうふ 牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん 長ねぎ はくさい だいこん 干しいたけ 小松菜	しょうゆ 酒 かつお節	671	28.6
21 (水)	黒パン 牛乳 ☆シェパーズパイ マヨネーズサラダ	パン 油 さとう 米粉 サラダ油 乾燥マッシュポテト 卵ぬきマヨネーズ	牛乳 ぶたひき肉 調理用牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ コーン	濃縮スープ トマトケチャップ 塩 こしょう ソース 酢	590	23.5
22 (木)	とりごぼうのピラフ 牛乳 肉団子 春雨サラダ	米 麦 油 さとう かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油 サラダ油	とり肉 牛乳 肉だんご	ごぼう にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース キャベツ	酒 濃縮スープ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 からし粉	616	21.3
23 (金)	こぎつねずし 牛乳 さばのつけ焼き 沢煮わん	米 麦 さとう ごま 油	油揚げ 牛乳 さば みそ ぶた肉	にんじん だいこん 長ねぎ はくさい 干しいたけ 小松菜	酒 塩 酢 しょうゆ かつお節 みりん	657	28.6

☆印は新献立

○給食費口座引落日: 1月分は2月2日(月)です。残高不足にご注意ください。

今年うま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

日/曜	こ ん だ て 名	体内での働きと材料の種類			調味料など	平均栄養価	
		②黄 おもに働く 力になる	③赤 おもに体を つくる	④緑 おもに体の 調子をととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
26 (月)	ひじきごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ごまあえ	米 麦 さとう かたくり粉 油 ごま	ぶた肉 ひじき 油揚げ 牛乳 とり肉	にんじん キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう ワイン	621	25.9
27 (火)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー いそナムル	米 麦 油 ごま油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶた肉 のり	キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜	酒 豆板醤 濃縮スープ しょうゆ こしょう 甜面醤 塩	564	21.8
28 (水)	揚げパン 牛乳 炒めビーフン ピリカラ漬け	コッペパン 油 さとう ビーフン ごま油	牛乳 ぶた肉	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 しょうが だいこん きゅうり	塩 こしょう しょうゆ 酢 一味とうがらし	630	21.4
29 (木)	ごはん 牛乳 焼きさけ 浅漬け みそ汁	米 ごま	牛乳 さけ とうふ 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜	塩 酒 かつお節	560	26.1
30 (金)	こめっこカレー 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	米 油 じゃがいも 米粉 サラダ油	ぶた肉 牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	酒 カレー粉 濃縮スープ 塩 トマトケチャップ ソース しょうゆ ローリエ	670	22.4



学校給食週間の献立のテーマ



◎ 地場産物の使用予定

ホイコーロー：豚肉

いそナムル : のり

今月のキャベツは市内須軽谷・津久井・長井産です。



◎ 加工食品の食物アレルギー原因食物について

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載しています。

横須賀市教育委員会学校食育課

電話 046-850-1274 (給食運営担当) 046-850-1272 (給食費管理担当)

