

令和8年1月 学校給食献立表

尾道市教育委員会

日	曜	献立名		使用する食材 左記のおかず（主菜・副菜）に使用する主な食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず（主菜・副菜）			
7	水	七草菜飯 牛乳	★ 豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ もやし 生姜	799	336
			★ キャベツのぽん酢和え	キャベツ 人参 ぽん酢		
			★ イタリアンスパゲッティ	スパゲッティ ウインナー（鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぶん 大豆たん白） 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト		
				ケチャップ ウスターーソース		
			★ キャンディーチーズ（鉄）	キャンディーチーズ（鉄） 七草菜飯・・・米 春の七草粥の素（すずしろ すずな はこべら せり なすな ほとけのざ ごぎょう）		
8	木	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の照り焼き	鶏肉	865	373
			★ ポイルブロッコリー	ブロッコリー 青じそドレッシング		
			★ 昆布入り酢の物	大根 きゅうり 人参 かに風味かまぼこ 刻み昆布 白ごま		
			★ 小松菜の煮浸し	小松菜 油揚げ 人参		
			★ ぜんざい	白玉もち ゆで小豆		
9	金	ごはん 牛乳	★ ししゃものいそべ揚げ	ししゃも 小麦粉 青のり	805	472
			★ 紅白なます	かぶ 人参 白ごま		
			★ すなおろし（郷土料理）	角切こんにゃく 白菜 鶏肉 油揚げ		
			★ みかん	みかん		
13	火	ごはん 牛乳	★ 韓国風すき焼き	豚肉 玉ねぎ 豆腐 糸こんにゃく 白ねぎ 人参 にんにく 生姜 ごま油	889	358
				豆板醤		
			★ ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー かつお節		
			★ ひじきと小松菜のサラダ	ひじき 小松菜 大根 人参 まぐろフレーク マヨネーズ 白ごま		
			★ 春巻き	（小麦粉 たけのこ 大豆たん白 キャベツ 玉ねぎ 人参 ラード でんぶん 大豆粉 生姜 豚肉 春雨 にんにく 乾燥椎茸 オイスターーソース XO醤 一部にえび、乳成分を含む）		
14	水	麦ごはん 牛乳	★ ぶりの竜田揚げ	ぶり 生姜 でんぶん	817	469
			★ せん大根和え	大根 刻みたくあん かつお節		
			★ 白菜と厚揚げの煮浸し	白菜 人参 厚揚げ 干し椎茸		
			★ のり味いりこ	かえりいりこ 青のり		
15	木	コッペパン 牛乳		※麦ごはん…米 麦	778	339
			★ タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターーソース		
			★ 青菜和え	キャベツ 菜めしの素（青菜 かつお節）		
			★ ポテトサラダ	じゃが芋 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ		
			★ パイン缶	パイン缶		
			★ チンゲン菜のミルクスープ	豚肉 玉ねぎ 人参 ホールコーン チンゲン菜 上新粉 牛乳 生クリーム 鶏がらスープ コッペパン・・・（小麦粉 ショートニング イースト）りんごジャム（水あめ 砂糖 りんご）		
16	金	ごはん 牛乳	★ 高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 卵 でんぶん	830	353
			★ さつま芋のパイン煮	さつま芋 パイン缶		
			★ 五目ビーフン	ビーフン かに風味かまぼこ 白菜 人参 ねぎ 干し椎茸 ウスターーソース ごま油		
			★ ほんかん	ほんかん		
19	月	ゆかりごはん 牛乳	★ ハーブチキン	鶏肉 ハーブソルト 上新粉	844	361
			★ ゆで野菜のゆず風味	ブロッコリー 柚子かつおドレッシング		
			★ 切干大根のサラダ	切干大根 きゅうり 人参 大根 かに風味かまぼこ ホールコーン マヨネーズ 白ごま		
			★ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく ごま油 一味唐辛子 白ごま		
				※ゆかりごはん…米 ゆかり（赤しそ）		

～行事～

1月7日：七草の日

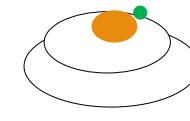
春の七草【せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）】である7種の植物をおかゆに入れて食べると万病を防ぐと言われています。

デリバリー給食では、春の七草のふりかけをごはんに混ぜ込んだ「七草菜めし」として提供します。

1月11日：鏡開き

お正月の間、飾っていた鏡餅を食べて家族の無病息災を願う行事です。
鏡餅を食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈ります。

デリバリー給食では、白玉もちを使用して「ぜんざい」を提供します。（1月8日）



令和8年1月 学校給食献立表

尾道市教育委員会

日	曜	献立名		使用する食材							エネルギー	カルシウム				
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材												
20	火	ごはん 牛乳	★ ピビンバの具	豚肉 干し椎茸 生姜 にんにく 赤みそ コチジャン 豆板醤 錦糸卵								837	332			
				人参 もやし ほうれん草 白ごま ごま油 白菜キムチ												
			★ 海鮮ボールの煮付け	えびボール(魚肉 えび でんぶん 卵白 大豆たん白 玉ねぎ かにエキス)												
			★ 杏仁豆腐	えびエキス 魚醤 一部に乳成分含む) 大根 人参 さやいんげん												
21	水	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のごま味噌炒め	鶏肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ 白ねぎ 中みそ 白ごま								782	357			
			★ かおり和え	白菜 かおり(青しそ)												
			★ わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり 人参 いか ごま油												
			★ 蒸しシュウマイ	(豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぶん 生姜 小麦粉)												
22	木	ごはん 牛乳	★ カツオカツ	(カツオ 玉ねぎ 生姜 パン粉 小麦粉) ウスターソース								799	421			
			★ ゆで野菜	キャベツ 人参												
			★ アーモンド和え	プロッコリー 人参 もやし ちくわ アーモンド												
			★ ネーブル	ネーブル												
			★ 冬野菜のすまし汁	油揚げ さつま芋 大根 白菜 ねぎ だし昆布 花かつお												
23	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー炒め	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース カレー粉								795	351			
			★ ゆで野菜	じゃが芋 マヨネーズ												
			★ 大豆のいそ煮	大豆 油揚げ ひじき こんにゃく 人参 白ちくわ さやいんげん												
			★ 小松菜のごま和え	小松菜 もやし 白ごま												
26	月	ごはん 牛乳	★ メンチカツ	(豚肉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 大豆たん白 でんぶん 大豆粉 原料の一部に小麦粉含む) ウスターソース								756	352			
			★ ゆでキャベツ	キャベツ												
			★ 大根のきんぴら	豚肉 人参 大根 こんにゃく さやいんげん 一味唐辛子												
			★ チンゲン菜の酢の物	チンゲン菜 人参 かに風味かまぼこ												
27	火	麦ごはん 牛乳	★ 魚のピカタ	メルルーサ 小麦粉 卵 ケチャップ								761	361			
			★ プロッコリーのおかか和え	プロッコリー 人参 かつお節												
			★ 長寿和え	わけぎ 切干大根 人参 わかめ しらす干し 白ごま 中みそ												
			★ ほんかん	ほんかん												
				※麦ごはん・・・米 麦												
28	水	ごはん 牛乳	★ 揚げ鶏のレモン風味	鶏肉 でんぶん レモン果汁								796	303			
			★ ほん酢和え	もやし 人参 ほん酢												
			★ ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 白ちくわ 白ごま												
			★ 里芋の甘辛煮	里芋												
29	木	ごはん 牛乳	★ 肉豆腐	豚肉 豆腐 糸こんにゃく 人参 えのきだけ 干し椎茸 でんぶん								845	424			
			★ 白菜のゆかり和え	白菜 ゆかり(赤しそ)												
			★ サラダ(ごまドレ)	チキンハム(鶏肉 でんぶん) プロッコリー 人参 きゅうり ごまドレッシング												
			★ カクテルゼリー	カクテルゼリー												
			★ じゃが芋の味噌汁	じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ ねぎ 煮干し 中みそ												
30	金	ごはん 牛乳	★ ミートボールのトマト煮	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ でんぶん 豚肉 大豆たん白) 玉ねぎ しめじ ホールトマト ケチャップ ウスターソース								837	418			
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ												
			★ せとうちさっぱりサラダ	春雨 白菜 人参 小松菜 しらす干し まぐろフレーク レモン果汁												
				マヨネーズ												
			★ 卵とじ	もやし 人参 かまぼこ 卵 ごま油												

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンE	食物繊維	食塩相当量
	814kcal	31.8g	23.3g	375mg	109mg	3.9mg	285μg	0.62mg	0.53mg	37mg	5.4g	2.4g	

まいづり にち かんしゃ かんしょく ひ 毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。