



令和8年 1月学校給食予定献立表(中学校)



坂井市立春江坂井学校給食センター

日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						備考	栄養価		
		赤のなかま 血・筋肉・骨になる食品		緑のなかま 体の調子を整える食品		黄のなかま エネルギーになる食品			エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	炭水化物	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8 木	ご飯 牛乳 ビーフカレー ほうれん草と大豆のサラダ みかん	ぎゅうにく だいす ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ みかん	こめ じゃがいも	カレールウ マヨネーズ	ことし 今年もよろしく ねが お願ひします	794 kcal 25.8 g 27.3 g 2.7 g	120.8 g	
9 金	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白玉雑煮 刻み昆布の炒め煮	ちくわ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん こかぶのは	はくさい こかぶ こんにゃく	こめ こむぎこ しらたまもち さとう	あぶら	[ちくわ] ひとり:3こ	720 kcal 25.1 g 17.3 g 3.1 g	120.6 g	
13 火	ご飯 牛乳 鰯のセサミケチャップソース 冬野菜のみそ汁 ひじきの炒め煮	さば あげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん はくさい ねぎ えだまめ こんにゃく	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごま		785 kcal 28.6 g 32.1 g 2.5 g	104.8 g	
14 水	チキンライス 牛乳 ポテトカップグラタン 野菜スープ れんこんツナサラダ	とりにく おから どうにゅう ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん チングンサイ	たまねぎ グリンピース コーン れんこん きゅうり キャベツ	こめ こめこ じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ		784 kcal 24.4 g 30.7 g 3.6 g	111.1 g	
15 木	ご飯 牛乳 ハムチーズサンドフライ 高野豆腐の卵とじ わかめの中華あえ	ハム とりにく こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ もやし コーン きゅうり	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま あぶら	【喜びーこんだて】 「こうや どうふ」	836 kcal 33.2 g 28.7 g 2.8 g	118.5 g	
16 金	ご飯 牛乳 ショーロンポー キムチ鍋風煮 はりはり和え	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ はくさい もやし だいこん きゅうり きりぼしだいこん	こめ はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	【ショーロンポー】 ひとり:2こ	697 kcal 24.0 g 21.3 g 2.6 g	105.2 g	
19 月	肉そぼろご飯 牛乳 だしまき卵 かいすくい ゆかり和え きなこクリーム大福	とりにく ぶたにく たまご あげ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ	しょうが えだまめ だいこん たけのこ しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう さといも クリームだいふく		【ふるさとこんだて】 「かいすくい」	744 kcal 32.8 g 24.0 g 3.2 g	107.6 g	
20 火	コッペパン 牛乳 変わり大学芋 冬野菜のクリームスープ ひじきサラダ ブルーベリージャム	だいす とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こかぶのは こまつな	こかぶ たまねぎ はくさい しめじ キャベツ	コッペパン でんぶん さつまいも さとう こめこ ジャム	あぶら ごま バター マヨネーズ		692 kcal 22.4 g 27.6 g 2.6 g	97.7 g	
21 水	ご飯 牛乳 がんもどきの含め煮 豚肉と大根のみそ煮 バンサンスー ヨーグルト	がんもどき ぶたにく みそ だいす ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いんげん	しょうが だいこん こんにゃく ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	【アイアンこんだて】 「がんもどき」	717 kcal 27.1 g 18.7 g 2.4 g	113.9 g	
22 木	ご飯 牛乳 焼きごぼう天 肉団子と春雨のスープ煮 ミックスポテトサラダ	さかなすりみ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり	こめ パンこ はるさめ さつまいも じゃがいも	ごまあぶら ドレッシング マヨネーズ		746 kcal 23.0 g 22.1 g 2.6 g	119.3 g	
23 金	地場産アラスワン給食 ご飯 牛乳 カレイのフライ 洋風のっぺい汁 うららのドレッシングサラダ 県産さつまいもタルト	カレイ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ こんにゃく うめぼし らっきょう	こめ こむぎこ パンこ さといも でんぶん さつまいもタルト	あぶら ドレッシング		748 kcal 26.6 g 22.0 g 2.0 g	116.7 g	



1月 26日(月)～30日(金)は、全国学校給食週間です。

ことし
今年のテーマは『省塩(減塩)』です。食塩のとり方について考えましょう。

下線が減塩を意識した料理です。

日付	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	備考	栄養価	
									エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	炭水化物
26 月	ご飯 牛乳 とりの唐揚げ 大麦入りミネストローネ 切干大根の炒め煮	とりにく ベーコン あげ	ぎゅうにゅう	にんじん こしのルビー	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ きりぼしだいこん こんにゃく	こめ でんぶん おむぎ さとう	あぶら オリーブオイル	機 目 会 の 毎 日 と 前 に べ ど し て 届 く い ま 設 け ま ら で 食 て 関 に い わ つ ま つ い す て 。 い 考 え 人 た ち に 物 感 謝 す る が	799 kcal 28.8 g 29.7 g 2.4 g	110.7 g
27 火	ご飯 牛乳 プレーンオムレツ ポークビーンズ 花らっきょ入りツナサラダ	たまご ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ らっきょう	こめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ マヨネーズ		820 kcal 28.8 g 30.4 g 2.5 g	117.7 g
28 水	あぶらげご飯 牛乳 赤魚の磯辺揚げ ごぼう汁 磯香あえ 水ようかん	あげ あかうお とりにく	ぎゅうにゅう おあおのり のり	にんじん こまつな	ごぼう しらくきごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ もやし	こめ さとう でんぶん みずようかん	あぶら ごま		730 kcal 32.8 g 22.6 g 3.0 g	103.4 g
29 木	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものみそ汁 大根のごまサラダ いよかんゼリー	とりにく あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく はくさい まいたけ だいこん ねぎ きゅうり コーン	こめ さとう さつまいも ゼリー	ごま ごまあぶら		686 kcal 31.8 g 17.6 g 2.7 g	107.2 g
30 金	ゆかりご飯 牛乳 カレーポトフ 海藻サラダ きなこ揚げパン	ワインナー きなこ	ぎゅうにゅう かいそう	あかしそ にんじん こかぶのは	たまねぎ キャベツ だいこん こかぶ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも フランスパン ドレッシング	あぶら		701 kcal 21.2 g 16.7 g 3.1 g	123.5 g

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

ことし
今月の福井県産食材 … 米、大麦、大豆、きなこ、みそ、さといも、さつまいも、カレイ、越前白茎ごぼう、ほうれんそう、こかぶ、だいこん、小松菜、ねぎ、梅、らっきょう、うめ
こしのルビー、まいたけ