











[1 月 こんだてよてい表]

2026 年 1 月

伊万里市学校給食センター 1

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実			
9 金	麦ごはん	○	ハッピーにんじん				米 麦			649	812
	ぶた肉			にんじん トマト	玉ねぎ こほう れんこん しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油	カレールー クチャップ ウスターソース しょうゆ	21.1	26.1	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン		野菜いっぱい ドレッシング (玉ねぎ)		21.2	24.8	
	豆乳ムース					豆乳ムース			2.1	2.7	
13 火	ごはん	○	お正月料理				米			562	675
	ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼き							23.4	26
	紅白なます			にんじん	だいこん ゆず	三温糖		塩 酢 しょうゆ	20.2	20.8	
	雑煮		とり肉 かまぼこ	にんじん こまつな みずな	白菜 しだいけ	白玉もち		酒 しょうゆ かつおだし こんぶだし	1.7	1.9	
14 水	ごはん	○	ハンバーグ				米			590	770
	ぶた肉 とり肉			にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ えだ豆	マカロニ	オリーブ油	クチャップ 塩 こしょう 野菜フイヨン 中濃ソース	23.3	29.6	
	とうふ みそ			かぼちゃ	玉ねぎ			にぼしだし	18.1	22.4	
	かぼちゃのみそ汁								2.2	2.9	
15 木	ごはん	○	あじフライ				米			590	744
	ローズハム		ほうれん草 にんじん	だいこん 白菜	三温糖		酢 しょうゆ みりん	24.5	30.1		
	とり肉 こうやどうふ		にんじん いんげん	こほう しだいけ	さといも 三温糖 こんにゃく	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	18.4	21.6		
	こうやどうふのうま煮								1.7	2.0	
16 金	麦ごはん	○	ぶた肉			玉ねぎ もやし 白菜 白菜キムチ	米 麦		酒 塩 こしょう しょうゆ	615	757
	ぎょうざ						ごま油 ごま		27.1	32.3	
	ぶた肉 たまご			チンゲン菜	玉ねぎ しめじ コーン クリームコーン	でんぷん	ごま油	からボン 塩 こしょう しょうゆ	20.6	23.2	
	中華たまごスープ								2.0	2.4	
19 月	ごはん	○	とり肉				米		酒 香辛焼きシーズニング	589	740
	鶏肉の香草やき			にんじん	きゅうり		オリーブ油		24.5	29.1	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	ポテトサラダベース じゃがいも	エッグケア	りんご酢 こしょう	20.6	24	
	オニオンスープ		ベーコン	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ			しょうゆ 塩 こしょう ワイン からボン	1.5	1.8	
20 火	ごはん	○	かぼちゃさつまいもコロッケ		にんじん みずな		米			655	831
	ローズハム			にんじん	キャベツ きゅうり		油		21.4	25.7	
	アーモンドサラダ		ふるさと食材伊万里の日				アーモンド 野菜いっぱい ドレッシング (和風)		23.5	28.2	
	白菜のクリーム煮		とり肉	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ しめじ えだ豆	じゃがいも	油	ホワイトベース 塩 ホワイトルー こしょう ポタージュベース 野菜フイヨン	1.9	2.4

使用食材について

以下の6点の食材は、即不使用のものを使用します。

・エッグケア (マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ローズハム ・ベーコン ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをからボンと表記しています。

※1月の行事食※

・9日(金)27日(火)・・・ハッピーにんじん ・20日(火)・・・ふるさと食材伊万里の日
・15日(木)23日(金)30日(金)・・・郷土料理 ・29日(木)・・・味噌ぐり給食(広島県)





[1 月 こんだてよい表]

2026 年 1 月

伊万里市学校給食センター 2

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価		
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校	
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちようしをととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる					
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実				
21 水	ごはん	○					米			651	781	
	大豆ととうふのフライ		大豆ととうふのフライ					油		22.1	25.5	
	おみつけ風			ごまつな にんじん	キャベツ だいこん しょうが	三温糖	ごま	しょうゆ	24.3	25.8		
	いも煮		きゅう肉	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ	さといも 三温糖 こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	1.6	1.9		
22 木	ごはん/一食ささみのり	○		1食ささみのり			米			580	703	
	さんまのしょうが煮		さんまのしょうが煮						25.4	29.7		
	鶏飯の具		ほぐし蒸し鶏	にんじん	しいたけ だいこん漬け	三温糖		しょうゆ みりん 酒	20.5	21.9		
	鶏飯用スープ		とり肉 鶏糸卵	ねぎ 				酒 みりん しょうゆ 塩 がらボン	2.2	2.8		
23 金	少なめごはん	○					米			569	759	
	ひじきの炒め煮		ぶた肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん 	ごぼう しいたけ	こんにゃく 三温糖	油	みりん 酒 しょうゆ	22.1	29.3	
	ちくわゆかり揚げ		ちくわ <div>郷土料理</div>	ゆかり		小麦粉 でんぷん	油		15.8	19.2		
	きつねうどん		油揚げ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ	三温糖 うどん		しょうゆ みりん 酒 かつおだし 昆布だし	2.4	3.5		
<div>学校給食週間（26日～30日）</div>												
26 月	ごはん	○					米			584	733	
	さけのしお焼き		さけ					油		27.1	32.6	
	たくあん和え		かつお節	にんじん	だいこん漬け だいこん きゅうり	三温糖	ごま	しょうゆ	18.9	21.9		
	具だくさんみそ汁		あつあげ みそ	わかめ 	ごまつな	白菜 玉ねぎ	さつまいも 	にぼしだし	3.1	4.0		
27 火	麦ごはん	○					米 麦			611	759	
	シシリアン（焼肉）		ぶた肉			しょうが にんにく りんご	三温糖 でんぷん	油	酒 みりん しょうゆ	26.1	32.6	
	シシリアン（野菜）/ 1食エッグケア		 <div>ハッピーにんじん</div>	赤パプリカ	キャベツ きゅうり		1食エッグケア		22.5	25.2		
	のりスープ/1食ささみのり		ぶた肉	1食ささみのり 	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ だけのこ もやし しめじ		ごま油 油	がらボン 塩 ごしょう しょうゆ	1.4	1.6	
28 水	麦コッペパン（小）/ いちごミックスジャム	○					麦コッペパン/ いちごミックスジャム			589	695	
	ココアあげパン（中）						プレーンロール 三温糖	油	ミルクココア 塩	24.3	27.4	
	スパゲティソテー		ウインナー		赤パプリカ	玉ねぎ コーン にんにく	スパゲティ	オリーブ油	しょうゆ 塩 ごしょう	18.8	28.7	
	ミートボールのクチャップ煮		ぶた肉 スクールミートボール		にんじん	玉ねぎ だけのこ キャベツ えだ豆 にんにく	じゃがいも 三温糖	油	クチャップ しょうゆ 塩 ごしょう ウスターソース	2.3	2.8	
29 木	ごはん	<div>味めぐり給食（広島県）</div>						米			665	830
	とり肉のレモンソース	○	とり肉				ポッカレモン	米粉 でんぷん 三温糖	油	塩 ごしょう しょうゆ ワイン	27.6	33.0
	呉の肉じゃが		きゅう肉			玉ねぎ	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	油	酒 しょうゆ	25.3	29.7	
	大根のみそ汁		油揚げ とうふ みそ	わかめ		えのきだけ 玉ねぎ だいこん			にぼしだし	2.3	3.0	
30 金	ごはん	○					米			665	807	
	さばのかば焼き		さば				三温糖	油	酒 みりん 酢 しょうゆ	28.2	31.7	
	おからサラダ		おから	にんじん	きゅうり 玉ねぎ	三温糖	エッグケア	しょうゆ りんご酢 塩 ごしょう	27.9	30.8		
	くすかけ		とり肉 あつあげ かまぼこ <div>郷土料理</div>	にんじん いんげん	ごぼう だいこん しいたけ	さといも 三温糖 こんにゃく でんぷん		酒 みりん しょうゆ 昆布だし かつおだし	1.5	2.0		

★塩・ごしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用することがあります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。



伊万里市では、1月26日(月)から1月30日(金)までに、給食が始
まりの頃の献立や人気メニューを
予定しています。お楽しみに!

