



[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はたらき						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となる	おもに体のちょうしきとのえるものとなる	おもにエネルギーのもととなる			エネルギーkcal				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質g			
9 金	麦ごはん						米 麦			649	812	
	ポークカレー	○	ぶり肉	ハッピーにんじん	にんじん トマト	玉ねぎ こぼう 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 ケチャップ ウスターーソース しょうゆ	21.1	26.1	
	プロッコリーのサラダ		うさぎ	ブロッコリー プロッコリー	ブロッコリーにんじん	キャベツ きゅうり コーン	野菜	豆乳ムース	野菜いっぱい ドレッシング (玉ねぎ)	21.2	24.8	
	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		かつお節	にんじん	だいこん ゆず	三温糖			塩 醤 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 しいたけ	白玉ちら			酒 しょうゆ かつおだし こんぶだし	1.7	1.9	
14 水	ごはん						米			590	770	
	ハンバーグ	○	ハンバーグ							23.3	29.6	
	マカロニのトマトソース煮		ぶり肉 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		ケチャップ 塩 こしょう 野菜ブイヨン 中濃ソース	18.1	22.4	
	かぼちゃのみぞ汁		とうふ みそ わかめ	かぼちゃ	玉ねぎ				にほだし	2.2	2.9	
15 木	ごはん						米			590	744	
	あじフライ		あじフライ				油			24.5	30.1	
	みぞれあえ	○	ロースハム	郷土料理	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	18.4	21.6	
	こうやどうふのうま煮		とり肉 こうやどうふ	にんじん いんげん	こぼう しいたけ	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	1.7	2.0	
16 金	麦ごはん						米 麦			615	757	
	豚キムチ	○	ぶり肉		玉ねぎ もやし 白菜 白菜キムチ			ごま油 ごま	酒 塩 こしょう しょうゆ	27.1	32.3	
	ぎょうざ	○	ぎょうざ							20.6	23.2	
	中華たまごスープ		ぶり肉 たまご	チングン菜	玉ねぎ しめじ コーン クリームコーン	でんぶん	ごま油		がらポン 塩 こしょう しょうゆ	2.0	2.4	
19 月	ごはん						米			589	740	
	鶏肉の香草やき	○	とり肉				オリーブ油		酒 香草焼きソース	24.5	29.1	
	ボテトサラダ				にんじん	きゅうり	ホテトサラダベース ジャガイモ	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 バセリ	玉ねぎ しめじ				しょうゆ 塩 こしょう ワイン がらポン	1.5	1.8	
20 火	ごはん						米			655	831	
	かぼちゃさつまいもコロッケ	○		かぼちゃさつまいも コロッケ			油			21.4	25.7	
	アーモンドサラダ		ロースハム	にんじん みずな	キャベツ きゅうり		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 野菜ブイヨン		1.9	2.4	

使用食材について

以下の6点の食材は、卵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
- ・ロースハム
- ・ベーコン
- ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらポ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）…味めぐり給食（広島県）



[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 2

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのはたらき						調味料	栄養値 小学校 中学校 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g		
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま					
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちようしを ととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実				
21 水	ごはん	○					米			651 781		
	大豆とうふのフライ		大豆とうふのフライ		こまつな にんじん	キャベツ ねぎ	油			22.1 25.5		
	おみつけ風		きゅう肉		にんじん ねぎ	こぼう しめじ	三温糖	こま	しょうゆ	24.3 25.8		
22 木	いも煮					さといも こんにゃく	三温糖	油	酒・みりん かつおだし	1.6 1.9		
	ごはん/一食きざみのり	○		1食きざみのり			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		
23 金	鶏飯の具		ほぐし蒸し鶏		にんじん	しいたけ たいこん漬け	三温糖		しょうゆ みりん 酒	20.5 21.9		
	鶏飯用スープ		とり肉 錦糸卵		ねぎ				酒・みりん 塩 がらポン	2.2 2.8		
	少なめごはん	○	ひた肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん	こぼう しいたけ	米			569 759		
24 土	ひじきの炒め煮		ひた肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん	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	郷土料理	ゆかり	小麦粉 でんぶん	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		
26 月	ごはん	学校給食週間 (26日~30日)						米		584 733		
	さけのしお焼き	○	さけ	給食が始まったころのこん立			油			27.1 32.6		
	たくあん和え		かつお節		にんじん	たいこん漬け たいこん きゅうり	三温糖	こま	しょうゆ	18.9 21.9		
	貝だくさんみそ汁		あつあげみそ	わかめ	こまつな	白菜 玉ねぎ	さつまいも		にぼしたし	3.1 4.0		
27 火	麦ごはん	○	ひた肉				米 麦			611 759		
	シシリアン(焼肉)		シシリアン(野菜) / 1食エッグケア	ハッピーにんじん		三温糖	三温糖 でんぶん	油	酒・みりん しょうゆ	26.1 32.6		
	のりスープ/1食きざみのり		ひた肉		1食きざみのり	にんじん チングン菜	玉ねぎ だけのこ もやし	玉ねぎ だけのこ しめじ	1食エッグケア	22.5 25.2		
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)		ワインナー		赤パプリカ	玉ねぎ コーン にんにく	フレーンロール 三温糖	油	ミルクココア 塩	24.3 27.4		
	スパゲティソテー		ひた肉	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	スパゲティ	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	18.8 28.7		
	ミートボールのケチャップ煮		スパゲティソテー			じゃがいも 三温糖	油		ケチャップ 塩 こしょう ウスターーズ	2.3 2.8		
29 木	ごはん	味めぐり給食 (広島県)						米		665 830		
	とり肉のレモンソース	○	とり肉			ホッカレモン	米粉 でんぶん 三温糖	油	塩 こしょう しょうゆ ワイン	27.6 33.0		
	具の肉じゃが		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 みそ	わかめ		えのきだけ 玉ねぎ たいこん			にぼしたし	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 こしょう	27.9 30.8		
	くずかけ		とり肉 あつあけ かまぼこ	にんじん いんげん		こぼう たいこん しめじ	さといも こんにゃく でんぶん		酒・みりん しょうゆ 昆布だし かつおだし	1.5 2.0		

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。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!

