

令和8年1月分学校給食献立予定表(前半)

鹿児島大学教育学部附属小学校

日 曜	献立名	材料とその働き				エネルギー kcal	たんぱく質 g
		たんぱく質・無機質 からだをつくるもの	炭水化物・脂質 ねつやちからになるもの	ビタミン からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか		
8 木	米粉入りパン		パン				
	黒豆きな粉クリーム	乳 黒豆きな粉	食用油脂 砂糖 乳糖 ぶどう糖 粉末水あめ		食塩		
	牛乳	牛乳					
	厚揚げとえびのチリソース煮	厚揚げ えび うずら卵 鶏肉 赤みそ	砂糖 でん粉 ごま油	キャベツ にんじん たけのこ グリンピース しいたけ しょうが にんにく	ケチャップ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん タ巴斯コ とうばんじゃん 食塩		
	◎コアリんかけ	大豆	砂糖 でん粉		ココア 食塩		
★ はし ★ はし	アレンジ七草ごはん (さくらごはん)	鶏肉 油揚げ	サラダ油 米	だいこん にんじん だいすもやし ごぼう せり しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん 食塩		
	牛乳						
	かぶのみぞ汁	厚揚げ 合わせみそ わかめ		かぶ たまねぎ にんじん もやし 葉ねぎ	かつお節(だし)		
	紅白もち	小豆	もち米 砂糖 でん粉 加工でん粉				
13 火	だいこんめし	あずき だいす 合わせみそ	米 もちきび さつまいも	だいこん にんじん えだまめ だいすもやし しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かつお節(だし) こんぶ(だし)		
	牛乳	牛乳					
	かりより煮干し	田作り煮干し	砂糖		こいくちしょうゆ みりん		
	うめぼし			うめぼし			
	くだもの			くだもの			
14 水	◎ソースかつどん (ごはん・ソースかつ・ボイルキャベツ)	とんかつ(豚肉)	とんかつ(小麦粉・パン粉) 砂糖 なたね油 米	キャベツ	ウスターーソース みりん こいくちしょうゆ		
	牛乳	牛乳					
	◎あおさ入りみそ汁	豆腐 合わせみそ あおさのり	じゃがいも	えのきたけ にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)		
15 木	◎コッペパン		パン				
	牛乳	牛乳					
	八宝菜	豚肉 うずら卵 いか えび	でん粉 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん テンゲンサイ ヤングコーン たけのこ しいたけ しょうが	うすくちしょうゆ 八宝菜の素 中華だし 酒 食塩 白こしょう		
	◎白玉ぜんざい	小豆	白玉もち さつまいも 砂糖		食塩		
	飲むヨーグルト	ヨーグルト					
16 金	◎ごはん		米				
	牛乳	牛乳					
	かきたま汁	鶏卵 豆腐 鶏肉 わかめ	でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし) みりん		
	◎さばのみそ煮	さば みそ	砂糖 でん粉				
	かぶの甘酢漬け	昆布	砂糖	かぶ ラディッシュ	酢 うすくちしょうゆ		
19 月	セルドッグ (ドッグパン・魚ソーセージ ・ボイルキャベツ・食ケチャップ)	魚ソーセージ(魚肉・大豆たん白・かつおエキス)	魚ソーセージ(植物油脂・砂糖・加工でん粉) パン	魚ソーセージ(オニオンエキス) キャベツ	魚ソーセージ(酢・食塩・香辛料) ケチャップ		
	牛乳	牛乳					
	かぶのクリーム煮	牛乳 鶏肉 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油	かぶ はくさい たまねぎ プロッコリー にんじん	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう		
★ はし ★ はし	◎セルフおむすび (◎ごはん・のり・◎かつおみそ) のり	かつおなり節 みそ(赤・合わせ) のり	砂糖 ごま ごま油 米		酒 みりん		
	牛乳	牛乳					
	さつま雑煮	鶏肉 かまぼこ さくらえび	もち さといも	はくさい だいすもやし にんじん しゅんぎく しいたけ	うすくちしょうゆ 酒 こんぶ(だし)		
	くだもの			くだもの			

※ 必ず、親子で食材について確認しましょう。特に、食物アレルギーのあるお子さんについては、毎日確認してください。

令和8年1月分学校給食献立予定表(後半)

鹿児島大学教育学部附属小学校

日 曜	献立名	材料とその働き				エネルギー kcal	たんぱく質 g						
		たんぱく質・無機質 からだをつくるもの	炭水化物・脂質 なづやからになるもの	ビタミン からだのちょうどいきごとくのえるもの	調味料ほか								
★ はし 22 木	◎黒砂糖パン		パン										
	牛乳	牛乳											
	◎天ぷらうどん (◎五目うどん・◎がね天ぷら)	鶏肉 うずら卵 さつま揚げ わかめ	うどん 砂糖 がね天ぷら(さつまいも・小麦粉・食用油脂 ・加工でん粉)	たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ しいたけ がね天ぷら(ごぼう・にんじん・かぼちゃ)	うすくちしょうゆ 酒 こいくちしょうゆ みりん かつお節(だし) がね天ぷら(食塩)	605	24. 8						
	◎だいこんのナムル		砂糖 ごま油	だいこん きゅうり にんじん	酢 うすくちしょうゆ ラー油								
★ はし 23 金	◎ごはん		米										
	牛乳	牛乳											
	ぶりだいこん	ぶり うずら卵 厚揚げ 合わせみそ	砂糖	だいこん にんじん 深ねぎ 白こんにゃく いんげん しょうが	こいくちしょうゆ 酒 かつお節(だし)	636	25. 9						
	こまつなサラダ			キャベツ こまつな きゅうり	焙煎胡麻ドレッシング								
26 月	1食かるかん	小豆	砂糖 米粉 山芋		トレハロース								
	ミルクパン		パン										
	牛乳	牛乳											
	五目ピーフン	豚肉 さつま揚げ	ピーフン 砂糖 サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし しいたけ しょうが	うすくちしょうゆ 中華だし 酒 オイスターソース 食塩	655	24. 4						
27 火	◎あわんとろとろ		もちきび 白玉もち 黒砂糖 砂糖	しょうが	食塩								
	◎りんごゼリー		水あめ 砂糖 加工でん粉	りんご(果汁・ピューレ)	増粘多糖類								
	◎かつおカレー (麦ごはん)	かつお ヨーグルト 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく	カレールウ ケチャップ ウスターソース カレー粉								
	牛乳	牛乳											
★ はし 28 水	◎はくさいとりんごのサラダ		アーモンド	はくさい りんご	ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング								
	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料											
	◎ごはん		米										
	のりつくだ煮	のりひじき 煮干し かつお	水あめ 砂糖		しょうゆ みりん 増粘多糖類 ヘム鉄								
29 木	牛乳	牛乳											
	ちゃんこ鍋	焼き豆腐 豚肉(もも・ばら) 油揚げ	じゃがいも	はくさい にんじん 糸こんにゃく 深ねぎ だいすもやし めじ	うすくちしょうゆ みりん 食塩 かつお節(だし)	573	26. 6						
	いりごと大豆のあめがらめ	煮干し 大豆	砂糖 ごま		みりん うすくちしょうゆ								
	バターパン		パン										
30 金	牛乳	牛乳											
	イタリアン鍋	鶏肉 いか えび あさり 赤いんげん豆 粉チーズ	スパゲッティ 砂糖 サラダ油	たまねぎ ブロッコリー にんじん めじ	ケチャップ デミグラスソース トマトピューレ 食塩 コンソメ 赤ワイン こいくちしょうゆ 白こしょう	623	29. 5						
	◎なつみかんサラダ			キャベツ きゅうり なつみかん	ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング								
	◎ヨーグルト	ヨーグルト											
お 知 う せ	◎親子どんぶり	鶏卵 鶏肉 かまぼこ	でん粉 砂糖 米	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒 食塩 かつお節(だし)								
	牛乳	牛乳											
	◎海藻サラダ	くわわかめ 昆布 つのまた(赤・青) 白キリンサイ		もやし きゅうり コーン だいこん	青じそドレッシング								
	◎豆乳いちごムース	豆乳	水あめ 砂糖 植物油脂	いちご果汁	増粘多糖類 香料	559	23. 5						
<p><今月の行事></p> <p>1日(木) 元日 7日(水) 七草 8日(木) 後期後半開始(給食あり) 11日(日) 鏡開き 12日(月) 成人の日 20日(火) 新1年入学児童選考抽選、学説明会(児童休み) 21日(水)～27日(火) 校内学校給食週間・鹿児島をまるごと味わう週間 24日(土) 学校給食記念日</p> <p>くはしをもってくる日</p> <p>★の日は「はし」をもってくる日です。きれいにあらって、わすれないようにもってきましょう。</p>				<p>冬はノロウイルスによる感染症やインフルエンザなどが発生しやすくなります。手洗いは、これらの感染症を予防する有効な手段です。</p> <p>しかし、せっけんを使って手を洗っても、しっかり手を洗わないといウイルスが残り、手を通して口から体内に入って、感染につながる場合があります。</p> <p>指先やつめ、手首、指の間などは洗い残しが多いので、せっけんを使って、ていねいに手をあらいましょう。</p>									
<p>9日 13日 14日 16日 21日 22日 23日 28日</p>				<table border="1"> <tr> <td>令和8年1月分平均栄養量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td>591</td> <td>25. 1</td> </tr> </table> <p>◎印の献立は、6年生からのリクエスト献立です。</p>				令和8年1月分平均栄養量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	591	25. 1
令和8年1月分平均栄養量													
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)												
591	25. 1												
													