

令和8年1月

がっこうきゅうしょくよ ていこんだてひょう
学校給食予定献立表

津市教育委員会(B班)

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	献立名	食 品 名					
				おもにエネルギーのもとになる食 品(き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもと になる食品(みどり)	
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い
9 (金)		むぎめし	まつかせやき くろまめ こうはくなます	むぎめし さとう パンこ	ごま あぶら	とりにく あかみそ くろまめ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ だいこん
13 (火)		げんりょう ロールパン	あおさのクリームスパゲッティ こまつなのサラダ	パン スパゲッティ ごめこ さとう	あぶら バター	とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな	ににく たまねぎ シメジ コーン キャベツ
14 (水)		むぎめし	さばのたつたあげ おからのいりに ほうれんそうのおかかあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	さば とりにく おから かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが ごぼう ほししいたけ こんにゃく もやし
15 (木)		むぎめし	さといものそぼろに いそかあえ ツナぶりかけ	むぎめし さといも さとう	あぶら ごま	とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう のり あおさ	にんじん	ほししいたけ こんにゃく もやし れんこん キャベツ
16 (金)		むぎめし	やきししゃも みそおでん (うずらたまごいり) はくさいのごまあえ	むぎめし さとう	ごま	あかみそ あげボール がんもどき うずらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん はくさい
19 (月)		むぎめし	チーズはるまき ちゅうかやさいスープ	むぎめし こむぎこ はるまきのかわ	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし
20 (火)		こくとうパン	さけのアップルソースかけ アレッタのとうにゅうチャウダー	パン ごめこ さとう じゃがいも	あぶら	さけ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん アレッタ	しょうが ににく りんご セロリー たまねぎ シメジ
21 (水)		むぎめし	まさごあげ ぶたじる	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	とうふ とりにく ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく だいこん はくさい
22 (木)		(むぎめし)	ジャンバラヤ しろいんげんまめのスープ ヨーグルト	むぎめし じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	ににく セロリー たまねぎ キャベツ
23 (金)		(むぎめし)	いわしのかばやきどんぶり しろみそしる みかん	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	いわし しろみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ みかん
26 (月)		(むぎめし)	こんさいのカレーライス ひじきサラダ	むぎめし じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが ににく セロリー たまねぎ れんこん キャベツ コーン
27 (火)		こくとうパン	あつあげのグラタン ふゆやさいのポトフ	パン じゃがいも	あぶら	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ににく たまねぎ はくさい かぶ
28 (水)		げんりょう むぎめし	しのだうどん だいこんサラダ やきのり	むぎめし うどん さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん コーン
29 (木)		むぎめし	たらとやさいのちゅうかに たまごスープ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	たら あつあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが ににく たけのこ たまねぎ
30 (金)		むぎめし	さけのしおやき すいとん たくあんづけ	むぎめし こむぎこ さといも	あぶら	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たくあんづけ

食事の前には必ず石鹼で手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。給食当番の人はとくにていねいに手を洗い清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

三重県では毎月第3日曜日とその前日を「みえ地物一番の日」と定めて、様々な取り組みをしています。そして三重県の学校給食では、県内の地場産物を使用した献立を「みえ地物一番給食の日」として実施し、地産地消と食育の充実を図っています。

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。
◆天候に伴う警報発表時および停電時には給食を中止し、翌日以降の献立内容を変更すること

があります。

