






# 令和8年 1月 学校給食献立表

日 (曜)	牛 乳	主 食 スプーン	献 立 名	食 品 名						kcal
				おもにエネルギーのもとに なる食品 (黄)		おもに体をつくるもとに なる食品 (赤)		おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)		
8 (木)		麦ごはん	さけのみそマヨネーズ焼き 紫白菜の甘酢あえ 寄せ鍋風スープ	米 大麦 砂糖	油 ドレッシング ごま	さけ みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	葉ねぎ こまつな にんじん	葉はくさい もやし きゅうり えのきたけ だいこん 干しいたけ	637 747
9 (金)		コッペパン 	豚肉とじゃがいものコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ いりこことナッツの オリーブオイルがらめ りんごジャム	パン じゃがいも 砂糖 ジャム	油 アーモンド オリーブ油	豚肉 ウインナー	牛乳 無干し	にんじん パセリ ブロッコリー こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ コーン	447 610 747
13 (火)		麦ごはん	さわらの和風あんかけ 小松菜の昆布あえ あんもち雑煮	米 大麦 砂糖 でんぶん あん入りだんご		さわら 油揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ	こまつな にんじん 金時にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり もやし だいこん はくさい	477 630 768
14 (水)		ごはん (麦胚)	松風焼き 紅白なます すまし汁 きんかん	米 パン粉 砂糖	ごま	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	葉ねぎ にんじん 金時にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ きんかん	469 630 785
15 (木)		年明け ハ菜うどん	金時がき揚げ ほうれんそうのおかかあえ	うどん 小麦粉 でんぶん さつまいも 砂糖	油	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳	金時にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	はくさい たまねぎ だいこん もやし 干しいたけ きゅうり コーン	579 713 826
16 (金)		セルフ スラッピィ・ ジョー 	花野菜サラダ コーンクリームスープ だいだいのムース	パン 小麦粉 さつまいも トウガラシ ムース	油 ドレッシング	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 クリーム	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく カリフラワー キャベツ コーン	480 666 816
19 (月)		ピピンパ 	うずら卵入り春雨スープ 無干し	米 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	牛肉 豚肉 コチュジャン ベーコン うずら卵	牛乳 無干し	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく レタス もやし たまねぎ 干しいたけ	478 644 801
20 (火)		ダイシモチ ごはん	さばのおろしだれかけ 小松菜のごまあえ 豆腐ごわかめのみそ汁	米 ダイシモチ でんぶん	ごま	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん もやし コーン えのきたけ たまねぎ	513 674 771
21 (水)		黒糖パン 	ポークビーンズ 菜花のツナサラダ キウイのたまご	パン 黒糖 じゃがいも 砂糖	油 ごま	大豆 豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん パセリ 菜花	たまねぎ キャベツ コーン キウイフルーツ	427 598 742
22 (木)		冬野菜 カレーライス 	海藻サラダ ぼんかん	米 ダイシモチ じゃがいも	油 ドレッシング ごま	鶏肉 豚レバー ちくわ のり	牛乳 わかめ まわがめ こんぶ のり	にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ぼんかん	496 660 778
23 (金)		小型 ミルクパン	和風スパゲッティ コールスローサラダ ミニトマト 型抜きチーズ	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	たまねぎ 切り干し大根 エリンギ にんにく キャベツ コーン	496 635 789
26 (月)		ごはん (麦胚)	鶏肉のにんにく焼き ちしゃもみ かきたま汁 しょうゆ豆	米 砂糖 でんぶん	ごま	鶏肉 油揚げ みそ 卵 豆腐 なると しょうゆ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	サニーレタス にんじん 葉ねぎ	にんにく きゅうり たまねぎ	516 654 846

善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛 乳	主食 スプーン	献 立 名	食 品 名						kcal
				おもにエネルギーのもとに なる食品 (黄)		おもに体をつくるもとに なる食品 (赤)		おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)		年 中 小4 中2
27 (火)		コーンピラフ	さけのオーロラソースかけ 食べて笑のサラダ かぶのポトフ	米 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	さけ ウインナー	牛乳	食べて笑 にんじん パセリ	コーン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり かぶ エリンギ	461 612 737
28 (水)		いりこめし	ちくわの磯辺揚げ 菜花のごまドレッシングあえ お経と大根のすまし汁 和三盆糖	米 こんにゃく さといも 小麦粉 米粉 砂糖 ぶ 和三盆糖	油 ごま ごま油	油揚げ ちくわ ハム	煮干し 牛乳 あおのり	にんじん 菜花 葉ねぎ	干しいたけ ごぼう キャベツ もやし だいこん たまねぎ	468 631 748
29 (木)		ダイシモチ ごはん	はまちの照り焼き まんばのけんちゃん 打ち込み汁	米 ダイシモチ でんぶん 砂糖 うどん さといも	ごま油	はまち 豆腐 てんぷら 油揚げ みそ	牛乳	まんば 金時にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん	502 641 766
30 (金)		米粉パン 	白菜のクリームシチュー 金時にんじんのサラダ 香緑	パン 米粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	鶏肉 あさり 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ 金時にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	435 608 756

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、さつまいも、こまつな、  
ミニトマト、レタス、サニーレタス、  
菜花、紫白菜、葉ねぎ、  
香緑、キウイのたまご

善通寺市・琴平町・多度津町  
学校給食センター  
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>

あけましておめでとうございます

今年もおいしく、安心・安全な給食作りにセンター一同励んでまいります。  
本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

今年は無量年!

