



令和8年1月



# 1月献立表



入善町教育委員会  
入善町立黒東小学校

当番	日曜	献立名	おもな材料とその働き					
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
A	8 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくととうふのうまに やきぎょうざ はるさめサラダ	ぶたにく もめんどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら	にんにく たまねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり	★こめ さとう はるさめ こむぎこ でんぶん	ごまあぶら こめあぶら
	9 金	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる カレイのたつたあげ ゆかりあえ	とりにく うすあげ かれい	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ	★だいこん ごぼう ★ねぎ しょうが キャベツ もやし	★こめ さつまいも こんにやく でんぶん こめこ	こめあぶら
	12 月	成人の日 						
A	13 火	ごはん ぎゅうにゅう ★ふりかけ給食の日★ ワントンスープ ふりかけ とりのからあげ はりはりケチャップソテー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン	★はくさい ★ねぎ しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	★こめ ワンタン でんぶん こめこ さとう	こめあぶら
	14 水	ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる さばのみそに かぶのゆずあえ	あつあげ さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのき たまねぎ かぶ ★はくさい ゆず	★こめ さとう じゃがいも でんぶん	
	15 木	やきそば ぎゅうにゅう フランクフルト フルーツヨーグルト	ぶたにく フランクフルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ パイナップル みかん パナナ	ちゅうかめん	こめあぶら
	16 金	ごはん ぎゅうにゅう しろねぎのわふうとうにゅうスープ ぶたにくとだいずのあまみそがらめ しゃきしやきあえ	とりにく ぶたにく とうにゅう ★みそ ★だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	★ねぎ ★はくさい しめじ とうもろこし しょうが きゅうり キャベツ だいこん	★こめ こめこ でんぶん さとう	こめあぶら
A	19 月	～New膳の日～ ごはん ぎゅうにゅう ヤーコンぶたじる さといもコロケ ごまあえ 	★みそ ぶたにく もめんどうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	★はくさい ★ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	★こめ さといも ★ヤーコン こんにやく パンこ こむぎこ	こめあぶら ごま
	20 火	カレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	★こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら カレールウ
	21 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこんにゃくに にくみそなっとう プチヴェールいりおひたし	とりにく なっとう ★みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ★プチヴェール	★だいこん たまねぎ ★ねぎ しょうが キャベツ もやし ごぼう	★こめ ★さといも さとう	こめあぶら
	22 木	入善とみさん(富×3)の日  ごはん ぎゅうにゅう あつあげとはくさいのみそしる あかうおのねぎマヨネーズやき ひじきのいために	★みそ あつあげ あかうお ちくわ ★だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	★はくさい ★ねぎ しめじ	★こめ さとう じゃがいも こんにやく	こめあぶら たまごなし マヨネーズ
	23 金	ごはん ぎゅうにゅう サンラータン はるまき わかめサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし ★ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ きゅうり とうもろこし	★こめ はるさめ でんぶん こむぎこ こめこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま
入善町学校給食週間 ～もうすぐミラノ・コルティナオリンピック2026 給食でカーリング競技出場国を巡ろう！～								
B	26 月	イタリア  ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ ミラノふうチキンカツ イタリアンサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	★こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら オリーブあぶら
	27 火	韓国  ビビンバ ぎゅうにゅう たまごいりわかめスープ みかん	ぶたにく ★だいず たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にら	にんにく はくさい だいこん ねぎ しょうが もやし たけのこ たまねぎ えのき みかん	★こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら
	28 水	イギリス  ごはん ぎゅうにゅう スコッチブロス フィッシュアンドチップス コロネーションサラダ	とりにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん	★ねぎ かぶ にんにく キャベツ きゅうり ほしごどう	★こめ でんぶん ★はとむぎ こめこ じゃがいも	こめあぶら たまごなし マヨネーズ
	29 木	スウェーデン  コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう アートソッパ ショットブッラル グリーンポテト	ベーコン ひよこまめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく しめじ ブルーベリー	パン さとう みずあめ こめこ じゃがいも	こめあぶら バター
	30 金	日本  ごはん ぎゅうにゅう とろろこんぶ とうふとなめこのみそしる ぶりのてりやき おすわい	もめんどうふ ★みそ ぶり うすあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	★はくさい ★だいこん なめこ	★こめ さとう	

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産食材(★印)：こめ(ふふふ)・みそ・だいず・はとむぎ・ねぎ・はくさい・だいこん・ヤーコン・さといも・プチヴェール