



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 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 こんにゃく でんぶん こめこ	こめあぶら	
	12	月	せいじんひ 成人の日	せんべい					
A	13	火	ごはん ぎゅうにゅう ★ふりかけ給食の日★ ワンタンスープ 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 ビーマン	★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 ビーマン	キャベツ たまねぎ パイナップル みかん バナナ	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 ぶたにくとだいのあまみそがらめ しゃきしゃきあえ	とりにく ぶたにく とうにゅう ★みそ ★だいの	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	
	19	月	～New膳の日～ ごはん ぎゅうにゅう ヤーコンぶたじる さといもコロッケ ごまあえ	★みそ ぶたにく もめんどうふ ぎゅうにく	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 こんにゃく パンこ こむぎこ	こめあぶら ごま	
A	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 かぼちゃ ブロッコリー	にんじん	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 とりにくのこんさいに にくみそなつとう ブチヴェールいりおひたし	とりにく なつとう ★みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ★ブチヴェール	★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 ひじきのために	★みそ あつあげ あかうお ちくわ ★だいの	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 こんにゃく	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 1・2・3年クラス給食 (4・5・6年スキー学習会) 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
	26	月	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！～	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	★こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう
B	27	火	ビビンバ ぎゅうにゅう たまごいりわかめスープ みかん	かんこく 韓国	ぶたにく ★だいの 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	ごはん ぎゅうにゅう スコッチプロス フィッシュアンドチップス コロネーションサラダ	イギリス	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 ほしうどう	★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	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	スウェーデン	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	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	にっぽん 日本	もめんどうふ ★みそ ぶり うすあげ	ぎゅうにゅう 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・だいの・はとむぎ・ねぎ・はくさい・だいこん・ヤーコン・さといも・ブチヴェール