



[1 月 こんだてよてい表]

2026 年 1 月

伊万里市学校給食センター 1

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価		
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校	
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちようしをととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる			エネルギー-kcal		
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実		たんぱく質g 脂質g 塩分g		
9 金	麦ごはん		ハッピーにんじん				米 麦			649	812	
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ ごぼう れんこん しょうが にんにく りんご		じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ウスターソース しょうゆ	21.1	26.1	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン			野菜いっぱい ドレッシング (玉ねぎ)		21.2	24.8	
	豆乳ムース						豆乳ムース			2.1	2.7	
13 火	ごはん	お正月料理					米			562	675	
	ぶりの照り焼き	ぶりの照り焼き								23.4	26	
	紅白なます	かつお節		にんじん	だいこん ゆず		三温糖		塩 酢 しょうゆ	20.2	20.8	
	雑煮	とり肉 かまぼこ		にんじん こまつな みずな	白菜 しだいけ		白玉もち		酒 しょうゆ かつおだし こんぶだし	1.7	1.9	
14 水	ごはん						米			590	770	
	ハンバーグ	ハンバーグ								23.3	29.6	
	マカロニのトマトソース煮	ぶた肉 とり肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ えだ豆		マカロニ	オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう 野菜フイヨン 中濃ソース	18.1	22.4	
	かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ	玉ねぎ				にぼしだし	2.2	2.9	
15 木	ごはん						米			590	744	
	あじフライ	あじフライ						油		24.5	30.1	
	みぞれあえ	ロースハム	郷土料理		ほうれん草 にんじん	だいこん 白菜	三温糖		酢 しょうゆ みりん	18.4	21.6	
	こうやどうふのうま煮	とり肉 こうやどうふ		にんじん いんげん	ごぼう しだいけ		さといも 三温糖 こんにゃく	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	1.7	2.0	
16 金	麦ごはん						米 麦			615	757	
	豚キムチ	ぶた肉			玉ねぎ もやし 白菜 白菜キムチ			ごま油 ごま	酒 塩 こしょう しょうゆ	27.1	32.3	
	ぎょうざ	ぎょうざ								20.6	23.2	
	中華たまごスープ	ぶた肉 たまご		チンゲン菜	玉ねぎ しめじ コーン クリームコーン		ぜんぶん	ごま油	からボン 塩 こしょう しょうゆ	2.0	2.4	
19 月	ごはん						米			589	740	
	鶏肉の香草やき	とり肉						オリーブ油	酒 香草焼きシーズニング	24.5	29.1	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり		ポテトサラダベース じゃがいも	エッグゲア	りんご酢 こしょう	20.6	24	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ				しょうゆ 塩 こしょう ワイン からボン	1.5	1.8	
20 火	ごはん						米			655	831	
	かぼちゃさつまいもクロック			かぼちゃさつまいも クロック				油		21.4	25.7	
	アーモンドサラダ	ロースハム	ふるさと食材伊万里の日			キャベツ きゅうり みずな		アーモンド	野菜いっぱい ドレッシング (和風)		23.5	28.2
	白菜のクリーム煮	とり肉	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ しめじ えだ豆		じゃがいも	油	ホワイトベース 塩 ホワイトルー こしょう ポタージュベース 野菜フイヨン	1.9	2.4	

使用食材について

以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

- ・エッグゲア (マヨネーズ)
- ・ちくわ
- ・さつま揚げ
- ・ロースハム
- ・ベーコン
- ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグゲア、鶏がらをからボンと表記しています。

※1月の行事食※

- ・9日(金) 27日(火)・・・ハッピーにんじん
- ・20日(火)・・・ふるさと食材伊万里の日
- ・15日(木) 23日(金) 30日(金)・・・郷土料理
- ・29日(木)・・・味めぐり給食(広島県)





[1 月 こんだてよい表]

2026 年 1 月

伊万里市学校給食センター 2

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価			
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校		
			おもに体をつくるものになる							おもに体のちょうしをとのえるものになる		エネルギー-kcal	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質g			
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実			たんぱく質g	塩分g	
21	水	○	ごはん 大豆とうろふのフライ おみつげ風 いも煮				米 三温糖 ごま油 さといも 三温糖 こんにゃく				651 781 22.1 25.5 24.3 25.8 1.6 1.9		
22	木	○	ごはん/一食さみり さんまのしょうが煮 鶏飯の具 鶏飯用スープ	1食さみりのり さんまのしょうが煮			米 三温糖				580 703 25.4 29.7 20.5 21.9 2.2 2.8		
23	金	○	少なめごはん ひじきの炒め煮 ちくわゆかり揚げ きつねうどん	ふた肉 大豆 ひじき ちくわ 油揚げ	郷土料理 ゆかり ねぎ		米 三温糖 ごま油 三温糖 うどん				569 759 22.1 29.3 15.8 19.2 2.4 3.5		
学校給食週間 (26日~30日)													
26	月	○	ごはん さげのしお焼き たくあん和え 具だくさんみそ汁	さげ かつお節 あつあげ みそ わかめ	給食が始まったころのこん立 にんじん ゆかり		米 三温糖 ごま油				584 733 27.1 32.6 18.9 21.9 3.1 4.0		
27	火	○	麦ごはん シシリアン(焼肉) シシリアン(野菜)/ 1食エッグケア のりスープ/1食さみりのり	ふた肉 赤バブリカ ふた肉	ハッピーにんじん 赤バブリカ チンゲン菜		米 麦 三温糖 でんぶ 三温糖 きゅうり ごま油 油				611 759 26.1 32.6 22.5 25.2 1.4 1.6		
28	水	○	麦コッパン(小)/ いちごミックスジャム ココアあげパン(中) スパゲティソテー ミートボールのケチャップ煮	ライナー ふた肉 スクールミートボール	赤バブリカ にんじん		米 三温糖 ごま油 三温糖				589 695 24.3 27.4 18.8 28.7 2.3 2.8		
味めぐり給食 (広島県)													
29	木	○	ごはん とり肉のレモンソース 呉の肉じゃが 大根のみそ汁	とり肉 ぎゅう肉 油揚げ とうふ みそ			米 三温糖 ごま油 三温糖				665 830 27.6 33.0 25.3 29.7 2.3 3.0		
30	金	○	ごはん さばのかば焼き おからサラダ くすかけ	さば おから とり肉 あつあげ かまぼこ	にんじん にんじん		米 三温糖 ごま油 三温糖 三温糖				665 807 28.2 31.7 27.9 30.8 1.5 2.0		

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。



伊万里市では、1月26日(月)から1月30日(金)までに、給食が始まりの頃の献立や人気メニューを予定しています。お楽しみに!

