



# 1月の給食こんだて表



※1月の学校給食費納付期限(口座振替日)は2月2日です。(II地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギーKcal たんぱく質g
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		605 22.4
		にくみそおでん	じゃがいも さといも さとう あぶら	ぶたにく ほうてん みそ	だいこん にんじん こんにゃく	
		ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	
13	火	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		681 25.5
		オニオンスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ にんにく	
		ポテトコロッケ	コロッケ あぶら			
		えだまめのソテー	あぶら		えだまめ とうもろこし	
		チーズ		チーズ		
14	水	くろまいごはん ぎゅうにゅう	こめ くろまい	ぎゅうにゅう		664 27.5
		そうに	もち	とりにく まきかまぼこ	にんじん はくさい しいたけ	
		フリのてりやき	さとう でんぷん	フリ	しょうが	
		こうはくなます	さとう ごま		にんじん だいこん	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		672 25.0
		みそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	こまつな たまねぎ	
		とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが	
		はくさいのひじきあえ		しそあじひじき	にんじん はくさい きゅうり	
16	金	ビーフカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご	681 25.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		カリボリアーモンド	くろざとう アーモンド	だいたす にぼし		
		キャベツのソテー	あぶら	ベーコン	ピーマン パプリカ キャベツ	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		621 22.5
		ふしめんじる	ふしめん	はんぺん あぶらあげ	たまねぎ しいたけ はくさい ぶかねぎ	
		イワシフライ	あぶら	イワシフライ		
		にんじんのきんぴら	あぶら ごま さとう		にんじん	
20	火	ハチミツパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		624 22.4
		クリームシチュー	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ たまねぎ しめじ	
		コールスローサラダ	さとう あぶら		にんじん パプリカ キャベツ レモン	
		ミニりんごゼリー	りんごゼリー			
21	水	わふうピラフ	こめ あぶら	とりにく	にんじん グリンピース とうもろこし しいたけ	607 25.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やさいスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ	
		カップオムレツ	じゃがいも さとう あぶら	とりひきにく たまご スキムミルク	ほうれんそう	
		ミニトマト			ミニトマト	
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		611 27.4
		はくさいじる		とりにく	ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ	
		わふうハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	
		もやしとツナのいためもの	さとう あぶら	ツナ	もやし	
23	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		599 22.7
		ぎゅうにくとだいこんのべっこうに	さとう	ぎゅうにく あつあげ	にんじん だいこん	
		きゅうりとはるさめのすのもの	はるさめ ごま さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり	
		あじつけのり		あじつけのり		
26	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		607 24.3
		くたくさんのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん こねぎ もやし たまねぎ	
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	
		やさしいため	あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		639 26.2
		きのこたまごのスープ	でんぷん	ベーコン たまご	にんじん キャベツ しめじ しいたけ	
		クロダイのバーベキューソース	でんぷん さとう あぶら	クロダイ	しょうが りんご にんにく レモン	
		むしやさい			にんじん ブロッコリー	
28	水	わかめごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう あじわかめ		616 24.5
		ちゃんぽん	ちゃんぽんめん あぶら	ぶたにく エビ イカ はんぺん あげかまぼこ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ぶかねぎ	
		シュウマイ		シュウマイ		
		きゅうりのちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら		にんじん きゅうり	
		よりより	マファール(よりより)			
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		619 28.9
		とりごぼうじる		とりにく あつあげ	にんじん こねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	
		クジラのさんしょくいため	でんぷん さとう あぶら	クジラ	ピーマン パプリカ しょうが たまねぎ にんにく	
30	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		649 24.3
		<b>にごみ</b>	じゃがいも さとう <b>ピーナッツ</b>	とりにく あつあげ こんぶ あげかまぼこ	にんじん れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	
		ひよっつるのいためもの	さとう ごま あぶら	ぶたにく ひよっつる	にんじん こんにゃく	
		いちご			いちご	

※ 都合により献立内容を変更することがあります。

(令和8年1月 大村市教育委員会)

### 【△ご注意ください△】

1月30日(金)は、大村市の郷土料理「にごみ」が給食に出ます。にごみには**ピーナッツ**が使われています。**ピーナッツアレルギーの人は食べないように注意してください。**

1月24日から30日は全国学校給食週間です。  
この期間中は、地元の食材や郷土料理などを多く実施します。家庭でも給食を話題にしてみてください。