



令和8年 1月 学校給食献立予定表



中央市学校給食センター



日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料	行事
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	(27品目対応食品)	ひとことメモ
9 (金)	とりそぼろどん	とりにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	 田舎小給食なし 3学期が始まりました。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザなどが流行する時期です。栄養バランスのよい食事をしっかりととり、元気に過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	さとう ごまあぶら	しょうゆ	
	だいこんのみそしる	とうふ みそ わかめ	だいこん しめじ ねぎ			
	ひとくちようなしゼリー			ひとくちようなしゼリー		
13 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		 あじは、高たんぱくで脂質が少なく、低エネルギーの魚です。たんぱく質含有量は、魚の中でもトップクラスで、うまみ成分が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじフライ	アジフライ (小麦)		あぶら		
	だいのすのごもくに	だいのす とりにく さつまあげ	にんじん れんこん さやいんげん	さとう あぶら じゃがいも	しょうゆ	
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん えのきだけ こまつな ねぎ			
14 (水)	キャラメルトースト			しょくパン マーガリン ミルメークキャラメル		根菜は、植物の根の部分や、地面の下で育つ茎の部分を食べる野菜です。秋から冬にかけて旬をむかえるものが多く、ほかの野菜よりも固く、歯ごたえがあるのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こんさいサラダ	とりにく	れんこん ごぼう キャベツ とうもろこし えだまめ		コーンクリームドレッシング	
	ポトフ	ウィンナー	にんじん だいこん たまねぎ はくさい さやいんげん	じゃがいも	スープストック コンソメ	
	やさいかじつゼリー			やさいかじつゼリー (りんご・オレンジ)		
15 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		だらの旬は、12月～3月です。漢字で魚へんに「雪」で「鱈」と書くのも、初雪のあとに獲れるはじめ、雪の季節においしくなるためです。また、身が雪のように白いかからとも言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらのみそマヨやき	たら みそ	たまねぎ しめじ	固形マヨネーズ (卵・大豆・りんご・ゼラチン) ノンエックマヨネーズ さとう		
	きりぼしだいこんのいためもの	ぶたにく 	にんにく きりぼしだいこん にんじん エリンギ こまつな にら	ごまあぶら さとう	しょうゆ 鶏がらスープ 中華スープストック オイスターソース	
	のっぺいじる	とりにく	にんじん だいこん こんにゃく はくさい ねぎ	さといも でんぶん	しょうゆ	
	オレンジ		オレンジ			
16 (金)	しおラーメン	ぶたにく なんと	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ とうもろこし はくさい チンゲンサイ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	塩ラーメンスープの素 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 塩 ラーメンスープデラックス (大豆・豚肉) 鶏がらスープ 中華スープストック	ヨーグルトは、牛乳やヤギの乳などに乳酸菌を加えて発酵させた食品です。たんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。乳酸菌には、おなかの調子を整えるはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ぎょうざ (小麦・大豆・豚肉)		あぶら		
	ちゅうかサラダ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん		中華ごまドレッシング	
	ヨーグルト	ヨーグルト (乳・ゼラチン)				
19 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		揚げ出し豆腐は、豆腐にかたくり粉や小麦粉で衣をつけて油で揚げ、つゆをかけた料理です。今日の給食の揚げ出し豆腐には、えのきだけ・しめじを使ったきのこソースがかけられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげだしとうふ (だいこんおろしソース)	あげとうふ (小麦・大豆)	だいこん	あぶら さとう	しょうゆ	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ	
	かきたまじる	かまぼこ たまご	にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	でんぶん	しょうゆ	
20 (火)	にんじんめし	とりにく あぶらあげ	ながにんじん にんじん	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	 今日の給食は、豊富地区でとれた長にんじんを使ったにんじんめしです。ぶつづのにんじんよりも長く、収穫時には長さが80cm～120cmになるものもあります。山梨県では、市川三郷町の大塚地区で作られている大塚にんじんが有名です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりのしょうゆこうじやき	ぶりしょうゆこうじづけ (小麦・大豆)				
	かんぴょうとツナのおえもの	ツナ	ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ かんぴょう	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	
	とうふとはやかわなめこのみそしる	とうふ みそ	だいこん なめこ ほうれんそう ねぎ			
	きっかみかん		みかん			
21 (水)	そぼろパン			そぼろパン		ラビオリは、小麦粉を練って作った2枚の生地間に、挽き肉やみじん切りにした野菜、チーズなどの食材を挟み、四角形に切り分けたパスタのことです。イタリア料理です。茹でたり、スープにして食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのハニーマスタードやき	とりにく	レモンかじゅう	はちみつ マヨネーズ	粒マスタード	
	カラフルソテー	ウィンナー	にんにく にんじん ビーマン きパプリカ もやし キャベツ	あぶら	スープストック	
	ラビオリスープ	ぶたにく ラビオリ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな	あぶら	コンソメ スープストック	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		

日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料	行事
曜日		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	(27品目対応食品)	ひとことメモ
22 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		フォーは米粉からできています。フォーのように米粉で作るめんを「ライスヌードル」といいます。ベトナムの代表的な食べ物で、スープにフォーを入れ、とり肉や牛肉、野菜などをのせて食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのフライチリソースかけ	いか	ねぎ しょうが にんにく	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	トウバンジャン しょうゆ	
	もやしのナムル	とりにく	もやし きゅうり にんじん こまつな		韓国ナムルドレッシング	
	フォーのスープ	ミートボール（大豆・鶏肉・豚肉）	にんじん えのきたけ きくらげ はくさい チンゲンサイ	フォー	スープストック しょうゆ	
	フルーツあんぱんにんぷうプリン			フルーツあんぱんにんぷうプリン		
23 (金)	ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう やさいジュース デミグラスソース ハヤシルウ	スープストック	海藻は、大まかに緑藻類（緑色）、褐藻類（茶色）、紅藻類（赤色）に分けられます。海藻には、成長期に大切なヨウ素やおなかの調子を整える、食物繊維が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	きゅうり ブロッコリー カリフラワー にんじん		青じそドレッシング	
	フルーツジュレ		みかんかん バインかん ももかん ナタデココ	ダイゼリー（あまおう・シャインマスカット）		
中央市 学校給食週間（1月26日～30日）						
富士桜ポーく・豊富地区考案のすいとん「与一汁」						
26 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		与一汁は、豊富地区ゆかりの、平安時代から鎌倉時代に活躍した弓の名手、浅利与一にちなんで名前が付けられたすいとんです。カルシウムがとれるようにスキムミルクを混ぜて、すいとんを作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふじざくらポーくのぶどうソースやき	ぶたにく	にんにく ローズマリー パセリ	ぶどうジャム	しょうゆ	
	もやしのごまいため	さつまあげ	にんじん こまつな もやし キャベツ	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ スープストック 鶏からスープ	
	よいちじる	スキムミルク きゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ ほうれんそう	こむぎこ すいとん		
	あじつけこざかな	かたくちいわし				
兵庫県郷土料理給食・・・ぼっかけうどん						
27 (火)	ぼっかけうどん	ぎゅうにく あぶらあげ わかめ ねぎ	こんにゃく しょうが にんじん はくさい たまねぎ	さとう うどん	しょうゆ	ぼっかけは、牛すじ肉とこんにゃくをしょうゆやみりんなどで甘辛く煮た料理で、ごはんに乗せたり、うどんや焼きそばのトッピングにしたりして食べられています。
	ぎゅうにゅう（ミルメーク）	ぎゅうにゅう		ミルメーク（コーヒー）		
	ししゃもフライ	ししゃもフライ（小麦・大豆）		あぶら		
	くろめめサラダ	くろめめ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも	しょうゆ ごまクリーミードレッシング	
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
	中央市産の野菜・信玄どりをを使った給食					
28 (水)	まるパン			まるパン		田富地区は、昔からトマトやきゅうりなどの野菜のハウス栽培が盛んに行われている、県内有数の野菜の産地です。特にトマトは、「田富のトマト」として知られ、甘みが強いのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりハンバーグトマトソース	ぶたにく だいす スキムミルク たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ トマト パセリ	パンこ オリーブオイル さとう デミグラスソース	スープストック バルサミコ酢	
	グリーンサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし ブロッコリー		香味玉ねぎドレッシング	
	かぶとしんげんどりのスープ	とりにく	しょうが にんじん しめじ かぶ こまつな	あぶら アルファベットマカロニ	コンソメ スープストック	
	バナナ		バナナ			
北海道の郷土料理給食・・・ザンギ・どさんこ汁						
29 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		北海道では鶏肉のから揚げのことを「ザンギ」と呼びます。ザンギは、一般的な鶏肉のから揚げと比べて、味付けが濃いのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ザンギ	とりにく たまご	しょうが にんにく	あぶら さとう でんぷん こめこ	しょうゆ ウスターソース	
	キャベツとしおこんぶのあえもの	しおこんぶ	キャベツ だいこん きゅうり にんじん えだまめ	さとう	しょうゆ	
	どさんこじる	さけ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ	ごまあぶら じゃがいも バター		
山梨県の郷土料理 やこめ・富士川町産のゆず・身延町のゆばを使った給食						
30 (金)	やこめ	だいす		こめ むぎ きょうかまい		昔、稲作農家は春の種まきの際に、田んぼに収獲の神様を迎え、豊作を願う「水口祭り」を行いました。この時、お供えたものが「やこめ（焼米）」です。もともとは、種もみを煮たものでしたが、今は、お米と一緒に炊いたものを指します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみりんやき	さば		さとう	しょうゆ	
	はくさいのゆずあえ		にんじん はくさい こまつな ブロッコリー とうもろこし ゆずかじゅう ゆず	さとう あぶら	しょうゆ	
	ゆばのすましじる	とうふ ゆば かまぼこ	にんじん えのきたけ だいこん ほうれんそう		しょうゆ	
	ぼんかん			ぼんかん		

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。