



2026

1月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

<div></div>			材料の種類と体内ではたらき			エネ ルギ-	カル シウム	
			あかの食品	みどりの食品	きの食品	小学校	中学校	
						血や肉や 骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる
日曜	配膳図	献立名				小学校	中学校	
8 木	<div></div> <div>こがたコッペパン</div>	小型コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	656	340	
		かき揚げ		たまねぎ にんじん とうもろこし	さつまいも 小麦粉 でん粉 油			
		ビーンズサラダ	大豆	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖 油			
		カレーうどん	豚肉 油揚げ 大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	油 小麦粉 でん粉 砂糖			
新年を祝う献立			白ご飯 牛乳	牛乳	米	654	338	
9 金	<div></div> <div>しろごはん</div>	ブリの照り焼き	ブリ		砂糖 でん粉			
		紅白なます		だいこん にんじん	砂糖 ごま			
		お煮しめ	鶏肉 厚揚げ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ	さといも こんにやく 砂糖			
		新谷小 米飯リクエスト献立			白ご飯 牛乳	牛乳	米	656
13 火	<div></div> <div>しろごはん</div>	鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油			
		海藻サラダ	わかめ くきわかめ カツオ 大豆 赤とさか 昆布 白とさか	キャベツ 梅 しそ りんご果汁 レモン果汁 しいたけ たまねぎ	砂糖			
		ピリ辛みそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ	たまねぎ にんじん だいこん 白菜 にんにく				
		14 水			白ご飯 牛乳	牛乳	米	640
<div></div> <div>しろごはん</div>	鶏肉と さつまいもの揚げ煮	鶏肉	しょうが	さつまいも でん粉 砂糖 油				
	ごまあえ		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖				
	わかめスープ	豆腐 わかめ	たまねぎ えのきたけ口 にんにく	ごま油				
	15 木	<div></div> <div>コッペパン</div>	コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	633	330
イカリングフライ			イカ 卵		パン粉 小麦粉 油			
コーンサラダ			カツオ節	とうもろこし キャベツ もやし しいたけ ゆず果汁 すだち果汁	砂糖			
チリコンカン			大豆 豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤インゲン豆	たまねぎ にんにく にんじん パセリ	小麦粉 砂糖 油			
16 金	<div></div> <div>しろごはん</div>	白ご飯 牛乳	牛乳		米	608	376	
		厚焼き玉子	卵 カツオ 昆布		砂糖 でん粉 油			
		おひたし		キャベツ ほうれん草 もやし	砂糖			
		おでん	鶏肉 厚揚げ てんぷら 卵	にんじん だいこん	じゃがいも 砂糖 こんにやく			
			ふりかけ	サケ 海苔		でん粉 砂糖 ごま 油 小麦粉	739	415
19 月	<div></div> <div>しろごはん</div>	白ご飯 牛乳	牛乳		米	601	291	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		小麦粉 でん粉 油			
		酢の物	わかめ かまぼこ 卵	キャベツ	砂糖			
		豚肉のピリ辛スープ	豚肉 豆腐 赤みそ	しょうが にんにく 白菜 にんじん しいたけ にら	油			
大洲こども園 米飯リクエスト献立			白ご飯 牛乳	牛乳	米	698	274	
20 火	<div></div> <div>しろごはん</div>	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	たまねぎ トマト にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 油 でん粉 じゃがいも			
		ポテトサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖			
		コンソメスープ	ウインナー 乳	たまねぎ にんじん キャベツ	小麦粉			

21		白ご飯 牛乳	牛乳		米	615	402
		オムレツ	卵 昆布 カツオ節		でん粉 砂糖 油		
水		大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	砂糖	753	445
		カレー	鶏肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも 砂糖 油 小麦粉		
※ 1/21(水) 給食 中止							
22		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	604	335
		豚肉のジンジャーソテー	豚肉	にんにく しょうが たまねぎ りんご	砂糖 油		
木		イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり にんにく	砂糖 油	775	369
		ぶたにくのジンジャーソテー	シチュー	ブロッコリー たまねぎ ピーマン	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉		
23		白ご飯 牛乳	牛乳		米	633	502
		イワシの梅煮	イワシ	梅	砂糖 でん粉		
金		昆布あえ	昆布	キャベツ もやし にんじん	砂糖	793	584
		豚汁	豚肉 豆腐 麦みそ	ごぼう にんじん ねぎ	さつまいも こんにやく		
※ 1/23(金) 給食 中止							
※ 1/24(土) 給食 中止							
※ 1/25(日) 給食 中止							
※ 1/26(月) 給食 中止							
※ 1/27(火) 給食 中止							
※ 1/28(水) 給食 中止							
※ 1/29(木) 給食 中止							
※ 1/30(金) 給食 中止							
※ 1/31(土) 給食 中止							
26		白ご飯 牛乳	牛乳		米	607	389
		シシヤモフライ	シシヤモ		油 パン粉 小麦粉		
月		たくあんあえ		だいこん キャベツ にんじん	砂糖	754	452
		すいとん		だいこん しいたけ にんじん ごぼう	さつまいも でん粉 小麦粉		
27		白ご飯 牛乳	牛乳		米	600	284
		ビビンバ	豚肉	しいたけ にんにく	油 砂糖		
火		ナムル		ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖 ごま油	783	298
		白菜と肉団子のスープ	鶏肉 豚肉	たまねぎ 白菜 にんじん もやし	春雨 でん粉 油 水あめ		
※ 1/27(火) ビビンバとナムルをごはんのにのせていただきます。							
28		白ご飯 牛乳	牛乳		米	587	319
		大洲クロquette	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん	さといも こんにやく 砂糖 油 パン粉 でん粉		
水		しそあえ		もやし キャベツ しそ	砂糖	752	334
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん			
29		県産小麦使用コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	605	329
		豚肉のトマトシチュー	豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ トマト	じゃがいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖		
木		裸麦入りサラダ	ハム 卵 乳	きゅうり キャベツ いよかん	もち麦 ハチミツ 小麦粉 油	761	356
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
30		白ご飯 牛乳	牛乳		米	687	305
		大豆と豆腐のフライ	豆腐 大豆	たまねぎ にんじん しいたけ	ごま パン粉 油 米粉 砂糖		
金		ツナコーンサラダ	マグロ カツオ	とうもろこし キャベツ	砂糖 油	834	355
		大洲井	鶏肉 油揚げ 卵	しいたけ にんじん 白菜	さといも こんにやく 砂糖		
※ 1/30(金) 羊草きの 具を卵とじにした大洲井をごはんにかけていただきます。							

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。
学校給食に感謝し、役割を再確認するための期間
です。学校給食は明治22年に始まり、時代の流れ
とともに変化を続けますが、いつの時代も子ども
たちを大切に思う気持ちが詰まっています。

明治



おにぎり・焼き魚・漬物

昭和(戦後)



脱脂粉乳・パン・缶詰など

現在

地域の旬の食材を取り入れ、
行事食など食育の教材となる。