



2026

1月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのたらき			エネルギー 小学校 (3・4年) 中学校	カルシウム 小学校 (3・4年) 中学校
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			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		
8 木	ピーンズサラダ かきあげ うどん こがたコッペパン	小型コッペパン 牛乳 牛乳 脱脂粉乳 かき揚げ ピーンズサラダ カレーうどん	牛乳 牛乳 たまねぎ にんじん とうもろこし 大豆	パン 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 小麦粉 鶏肉	パン 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 小麦粉 鶏肉	656 847	340 382
9 金	こうはくなます ブリの てりやき おにしめ しろごはん	白ご飯 牛乳 ブリの照り焼き 紅白なます お煮しめ	牛乳 ブリ だいこん にんじん ごぼう れんこん にんじん さといも こんにゃく しいたけ	米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま さといも こんにゃく 砂糖	米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま さといも こんにゃく 砂糖	654 803	338 370
13 火	かいそうサラダ とりにくの からあげ みそしる しろごはん	白ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ ピリ辛みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ キャベツ 梅 しそ りんご 果汁 大豆 赤とさか 昆布 白とさか レモン 果汁 豆腐 油揚げ 麦みそ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖	米 でん粉 油 砂糖	656 811	324 352
14 水	ごまあえ とりにくと さつまいものあげに わかめスープ しろごはん	白ご飯 牛乳 鶏肉と さつまいもの揚げ煮 ごまあえ わかめスープ	牛乳 鶏肉 キャベツ ほうれん草 もやし 豆腐 わかめ たまねぎ えのきたけ 口 にんにく	米 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油	米 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油	640 786	330 357
15 木	コーンサラダ イカリングフライ チリコンカン コッペパン	コッペパン 牛乳 イカリングフライ コーンサラダ チリコンカン	牛乳 脱脂粉乳 イカ 卵 カツオ節 大豆 豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤インゲン豆	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖	633 813	330 366
16 金	ふりかけ おひたし あつやきたまご おでん しろごはん	白ご飯 牛乳 厚焼き玉子 おひたし おでん ふりかけ	牛乳 卵 カツオ 昆布 キャベツ ほうれん草 もやし 鶏肉 厚揚げ でんぶら 卵 サケ 海苔	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖 ごま 油 小麦粉	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖 ごま 油 小麦粉	608 739	376 415
19 月	すのもの ちくわの ぶたにくの いそべあげ しろごはん	白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 酢の物 豚肉のピリ辛スープ	牛乳 ちくわ 青のり わかめ かまぼこ 卵 豚肉 豆腐 赤みそ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 しょうが にんにく 白菜 にんじん しいたけ にら	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油	601 770	291 307
20 火	大洲こども園 ポテトサラダ ハンバーグ しろごはん	大洲こども園 米飯リクエスト献立 白ご飯 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン キャベツ ウインナー 乳	米 小麦粉 砂糖 油 でん粉 じやがいも じやがいも ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 じやがいも 小麦粉 じやがいも 砂糖 油 小麦粉	698 822	274 282

21 水	しろごはん 21 牛乳 牛乳 だいこんサラダ オムレツ カレー	白ご飯 牛乳 オムレツ 大根サラダ カレー	牛乳 卵 昆布 カツオ節 鶏肉 大豆	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 にんにく たまねぎ にんじん トマト	615 753	402 445
22 木	22 牛乳 牛乳 イタリアンサラダ ぶたにくの ジンジャーソテー	肱東中 パンリクエスト献立 コッペパン	コッペパン 牛乳 豚肉のジンジャーソテー イタリアンサラダ シチュー	パン 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 油 油 ジヤガイモ 小麦粉	604 775	335 369
23 金	23 牛乳 牛乳 こんぶあえ イワシのうめに ぶたじる しろごはん	白ご飯 牛乳 イワシの梅煮 昆布あえ 豚汁	牛乳 イワシ 昆布 豚肉 豆腐 麦みそ	米 砂糖 でん粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	633 793	502 584
26 月	26 牛乳 牛乳 たくあんあえ シシャモフライ すいとん しろごはん	学校給食週間(～30日)	白ご飯 牛乳 シシャモフライ たくあんあえ すいとん	米 油 パン粉 小麦粉 砂糖 さつまいも でん粉 小麦粉	607 754	389 452
27 火	27 牛乳 牛乳 ナムル ピビンバ はくさいと にくだんこのスープ しろごはん	白ご飯 牛乳 ビビンバ ナムル 白菜と肉団子のスープ	牛乳 豚肉 ナムル 鶏肉 豚肉 1/27(火)ビビンバとナムルをごはんにのせていただきましょう。	米 油 砂糖 砂糖 ごま油 春雨 でん粉 油 水あめ	600 783	284 298
28 水	28 牛乳 牛乳 しそあえ おおずコロッケ けんちゃん じる しろごはん	白ご飯 牛乳 大洲コロッケ しそあえ けんちゃん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ もやし キャベツ しそ 鶏肉 油揚げ	米 さといも こんにゃく 砂糖 油 パン粉 でん粉 砂糖 だいこん ごぼう ねぎ にんじん	587 752	319 334
29 木	29 牛乳 牛乳 はだかむぎいりサラダ キウフルーツ ぶたにくの トマトシチュー コッペパン(県産小麦使用) しろごはん	県産小麦使用コッペパン 牛乳 豚肉のトマトシチュー 裸麦入りサラダ キウフルーツ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 ハム 卵 乳 キウフルーツ	パン 砂糖 油 じやがいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖 もち麦 ハチミツ 小麦粉 油	605 761	329 356
30 金	30 牛乳 牛乳 ツナコーンサラダ だいすととうふの フライ おおず どん しろごはん	白ご飯 牛乳 大豆と豆腐のフライ ツナコーンサラダ 大洲丼 1/30(金)芋煮の具を卵とじにした大洲丼をごはんにかけていただきましょう。	牛乳 豆腐 大豆 マグロ カツオ 鶏肉 油揚げ 卵	米 たまねぎ にんじん しいたけ ごま パン粉 油 米粉 砂糖 砂糖 油 さといも こんにゃく 砂糖	687 834	305 355

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。



* 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。