2026年1月献立明細表

分量は小学校中学年基準値、単位はすべてｇです。

輪之内町学校給食センター

日(曜)	7(水)	8(木)	9(金)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)
献立	菜めし 牛乳 さわらの西京焼き 筑前煮 うめかまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 揚げ豆腐の肉みそかけ 即席漬け 根菜みぞれ汁	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃがいものきんぴら 白みそ豚汁	黒パン 牛乳 さけのハニーﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ブロッコリーのサラダ にんじんポタージュスープ	しそごはん 牛乳 厚切りハムのみそｿｰｽかけ ほうれん草のごま和え 白玉入り白菜のみそ汁 りんご	ソフト麺 牛乳 れんこんシューマイ 豆もやしのナムル 中華あんかけ	麦ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ 切り干し大根の和え物 糸かまぼこのすまし汁	白飯 牛乳 鶏たまごそぼろごはんの具 野菜コロッケ けんちん汁	米粉食パン 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのまいたけｿｰｽかけ ポテトホットサラダ ポトフ りんごヨーグルト	麦ごはん 牛乳 春巻き 大根の中華和え 麻婆豆腐
献立の材料	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 菜めしの素 2 牛乳【乳】 206 さわら西京漬け【大豆】 50 こめ油 0.3 鶏もも肉【鶏肉】 15 清酒 0.6 ごぼう 15 こんにゃく 10 にんじん 8 れんこん 18 干ししいたけ 1 中ざら糖 1.5 本みりん 2 和風だしの素 0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3 さやいんげん 5 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 2.5 たまねぎ 10 えのきたけ 7 ちらしかまぼこ（梅） 10 絹ごし豆腐【大豆】 20 食塩 0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 ねぎ 5	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 焼き豆腐【大豆】 60 じゃがいもでん粉 8 大豆油【大豆】 4 こめ油 0.3 鶏ひき肉【鶏肉】 5 しょうが 0.3 清酒 0.5 上白糖 3.5 本みりん 1 豆みそ【大豆】 3 キャベツ 20 きゅうり 15 つぼ漬け 5 薄口しょうゆ【小麦大豆】 0.4 いりごま【ごま】 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 2.5 鶏むね肉【鶏肉】 10 ごぼう 10 だいこん 15 れんこん 10 にんじん 8 油揚げ【大豆】 3 ぶなしめじ 8 清酒 1 しょうが 0.3 食塩 0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 だいこんおろし 20 じゃがいもでん粉 1.5 ねぎ 7	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 さば切り身【さば】 50 清酒 1 昆布液体だし 1 食塩 0.2 こめ油 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 30 清酒 1 上白糖 1.7 和風だしの素 0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.2 はんぺん 7 青ピーマン 5 いりごま【ごま】 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 豚もも肉【豚肉】 15 だいこん 15 たまねぎ 30 木綿豆腐【大豆】 25 米みそ(白みそ)【大豆】 8 ねぎ 5	黒パン【小麦乳】 55 牛乳【乳】 206 さけ【さけ】 50 白ワイン 1 はちみつ 4 粒マスタード 2 【りんご大豆小麦豚肉】 三温糖 0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 ブロッコリーカット 30 キャベツ 20 上白糖 1.8 薄口しょうゆ【小麦大豆】 2.2 米酢 1.5 こめ油 1.2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 無塩バター【乳】 0.5 たまねぎ 30 にんじん 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 有塩コンソメ 1.5 コーンペースト 15 にんじんペースト 20 普通牛乳【乳】 30 生クリーム【乳】 5 米粉 5	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 赤しそ粉 1 牛乳【乳】 206 厚切りハムﾌﾗｲ【鶏大豆】 40 大豆油【大豆】 3 清酒 1 本みりん 1 上白糖 2.5 豆みそ【大豆】 2.8 ウスターソース 1.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 0.8 水 1 りょくとうもやし 30 ほうれん草 25 にんじん 5 本みりん 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 ごま油【ごま】 0.5 いりごま【ごま】 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 だいこん 15 えのきたけ 7 白玉もち 20 はくさい 25 米みそ(白みそ)【大豆】 8 ねぎ 5 りんご【りんご】 40	ソフト麺【小麦】 1袋 牛乳【乳】 206 れんこんシューマイ【小麦大豆鶏豚】 40 大豆もやし【大豆】 30 こまつな 20 ホールコーン 5 にんにく 0.1 上白糖 0.2 鶏だしの素【鶏肉】 0.1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 ごま油【ごま】 0.3 こめ油 0.3 しょうが 0.3 ねぎ 3 豚もも肉【豚肉】 20 清酒 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1 たまねぎ 40 にんじん 10 ゆでたけのこ 10 きくらげ(乾) 0.5 干ししいたけ 0.5 はくさい 25 上白糖 1.2 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 0.4 鶏だしの素【鶏肉】 0.2 オイスターソース 2.6 食塩 0.1 白こしょう 0.01 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3.3 じゃがいもでん粉 3.8 ごま油【ごま】 0.4	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 牛乳【乳】 206 豚もも肉【豚肉】 55 清酒 1.5 しょうが 0.7 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.6 じゃがいもでん粉 10 大豆油【大豆】 4 切干しだいこん 3.5 こまつな 25 にんじん 5 ホールコーン 5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3 上白糖 2 和風だしの素 0.25 こめ油 0.3 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 2 たまねぎ 20 にんじん 5 えのきたけ 7 糸かまぼこ 12 食塩 0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 ねぎ 5	精白米（強化米入） 82 牛乳【乳】 206 こめ油 0.3 しょうが 0.2 鶏ひき肉【鶏肉】 35 清酒 0.5 上白糖 2.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 4 むきえだまめ【大豆】 5 炒りたまご【たまご】 20 野菜コロッケ【大豆小麦】 40 大豆油【大豆】 3 ごま油【ごま】 0.3 こんにゃく 10 ごぼう 8 にんじん 8 だいこん 20 さといも 15 和風だしの素 1.2 昆布液体だし 2.3 本みりん 0.8 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 ねぎ 5	米粉食パン【小麦乳】 2枚 牛乳【乳】 206 ハンバーグ【大豆鶏豚】 60 まいたけ 7 トマトケチャップ 3 ウスターソース 0.5 上白糖 0.3 赤ワイン 0.3 ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ【小麦鶏肉】 3 ベーコン【豚肉】 8 にんにく 0.3 ホールコーン 6 じゃがいも 40 にんじん 5 むきえだまめ【大豆】 5 ｽｰﾌﾟストック【大豆鶏豚】 0.2 粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ 1 【小麦大豆豚りんご】 上白糖 0.5 ﾉﾝｴｯｸﾞマヨネーズ【大豆】 5 食塩 0.05 白こしょう 0.02 ウインナー【豚肉】 15 セロリ 2 たまねぎ 20 にんじん 8 だいこん 30 白ワイン 1 ローリエ（粉） 0.05 鶏だしの素【鶏肉】 0.3 有塩コンソメ 1.2 キャベツ 30 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1 りんごﾖｰｸﾞﾙﾄ【乳りんご】 50	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 春巻き【小麦大豆豚】 50 大豆油【大豆】 3 だいこん 30 きゅうり 15 上白糖 2.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.3 米酢 2 ごま油【ごま】 0.2 すりごま【ごま】 1 こめ油 0.3 しょうが 1 にんにく 0.5 豚ひき肉【豚肉】 15 清酒 2 トウバンジャン 0.1 たまねぎ 20 にんじん 12 ゆでたけのこ 10 大豆水煮【大豆】 5 水 16 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 0.7 上白糖 1.2 本みりん 1.8 豆みそ【大豆】 7 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1 木綿豆腐【大豆】 90 じゃがいもでん粉 2.6 ねぎ 10 ごま油【ごま】 0.5
小 エ 塩	597 kcal 2.9 g	627 kcal 1.5 g	638 kcal 2.2 g	604 kcal 2.8 g	635 kcal 2.9 g	593 kcal 2.2 g	625 kcal 2.1 g	623 kcal 2.6 g	691 kcal 3.2 g	781 kcal 2.1 g
中 エ 塩	688 kcal 3.2 g	723 kcal 1.7 g	736 kcal 2.5 g	740 kcal 3.5 g	733 kcal 3.5 g	750 kcal 2.7 g	722 kcal 2.4 g	737 kcal 3.0 g	835 kcal 4.3 g	878 kcal 2.4 g

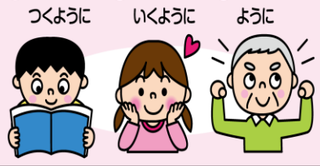
日(曜)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
献立	麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え 白菜なべ	麦ごはん 牛乳 いかのヤンニョム焼き 韓国風肉じゃが わかめたまごスープ	白飯 牛乳 焼きウインナー キャベツのゆかり和え 県産もち豚カレー	フォカッチャ 牛乳 鶏肉のトマトソース焼き ブロッコリーのソテー パスタ入りクリームスープ 豆乳いちごﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ	麦ごはん 牛乳 円空さといもコロッケ 鶏ちゃん 玉ふのすまし汁	一食中華麺 牛乳 さつま芋と黒豆の黒糖和え 春雨黒酢サラダ とんこつラーメンのスープ	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう ほうれん草のすまし汁 みかん
献立の材料	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 焼きちくわ 30 薄力粉【小麦】 5 じゃがいもでん粉 2 青のり粉 0.3 大豆油【大豆】 4 キャベツ 30 きゅうり 10 にんじん 5 塩昆布【小麦大豆】 2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 0.5 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 にんじん 5 だいこん 15 えのきたけ 8 白かまぼこ 10 鶏だんご【鶏肉】 25 清酒 1 緑豆はるさめ(乾) 3 食塩 0.1 はくさい 35 濃口しょうゆ【小麦大豆】 4 ねぎ 5	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 いか【いか】 50 清酒 1 しょうが 0.4 にんにく 0.5 白こしょう 0.03 トマトケチャップ 2.5 上白糖 1 はちみつ 1.4 米酢 0.8 豆みそ【大豆】 0.4 オイスターソース 1.4 濃口しょうゆ【小麦大豆】 0.8 コチジャン【大豆】 0.2 こめ油 0.3 にんにく 0.25 牛もも肉【牛肉】 15 清酒 1 コチジャン【大豆】 0.1 たまねぎ 13 にんじん 6 じゃがいも 55 上白糖 1.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3.6 にら 6 ごま油【ごま】 0.3 けずり節 1 たまねぎ 10 木綿豆腐【大豆】 25 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 1.3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 じゃがいもでん粉 1 鶏卵【卵】 15 カットわかめ(乾) 0.6 ねぎ 5	精白米（強化米入） 82 牛乳【乳】 206 ポークウインナー【豚肉】 20 キャベツ 45 きゅうり 5 にんじん 5 赤しそ粉 0.5 すりごま【ごま】 1 こめ油 0.3 にんにく 0.7 しょうが 0.5 豚もも肉【豚肉】 20 食塩 0.3 白こしょう 0.02 たまねぎ 50 にんじん 15 じゃがいも 40 柿ピューレ 5 はちみつ 1.5 有塩コンソメ 1 トマトケチャップ 6 郡上みそ【大豆】 1.2 こめ油 4.8 薄力粉【小麦】 5.5 カレー粉 0.3 カレーアロマ 0.4 カレーﾌﾚｰｸ【小麦大豆】 4	フォカッチャ【小麦】 1個 牛乳【乳】 206 鶏もも肉【鶏肉】 60 にんにく 0.5 しょうが 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.02 白ワイン 1 トマト水煮 5 トマトソース【大豆】 6 トマトケチャップ 6 バジル(粉) 0.03 オリーブ油 0.3 ウインナー【豚肉】 10 にんにく 0.2 ブロッコリーカット 50 ホールコーン 7 有塩コンソメ 0.3 食塩 0.15 白こしょう 0.01 ベーコン【豚肉】 12 白ワイン 1 たまねぎ 20 にんじん 8 西洋かぼちゃ 15 ぶなしめじ 8 マカロニ【小麦】 10 鶏だしの素【鶏肉】 0.3 有塩コンソメ 1.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 普通牛乳【乳】 30 生クリーム【乳】 5 米粉 5 豆乳ﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ【大豆りんご】 40	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 里芋ｺﾛｯｹ【小麦大豆豚鶏】 60 大豆油【大豆】 3 こめ油 0.2 鶏もも肉【鶏肉】 25 鶏むね肉【鶏肉】 20 にんにく 0.5 しょうが 0.4 清酒 1 上白糖 2.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1 豆みそ【大豆】 2 郡上みそ【大豆】 4 トウバンジャン 0.1 たまねぎ 25 キャベツ 20 にんじん 5 青ピーマン 5 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 たまねぎ 15 干ししいたけ 0.5 白玉ふ【小麦】 2 食塩 0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 こまつな 20	一食用中華麺【小麦】 1袋 牛乳【乳】 206 大豆水煮【大豆】 10 黒大豆【大豆】 7 じゃがいもでん粉 2 さつまいも 25 大豆油【大豆】 3 清酒 1 黒砂糖 1 上白糖 1.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1 本みりん 1 緑豆はるさめ(乾) 4 きゅうり 10 にんじん 7 カットわかめ(乾) 1 ホールコーン 5 三温糖 3 薄口しょうゆ【小麦大豆】 2 黒酢 2 ごま油【ごま】 0.3 こめ油 0.3 にんにく 0.3 しょうが 0.3 豚もも肉【豚肉】 10 豚バラ肉【豚肉】 10 上白糖 0.8 清酒 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1 にんじん 5 りょくとうもやし 15 キャベツ 25 なると 8 きくらげ(乾) 0.5 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 1 豚骨ﾗｰﾒﾝの素【豚鶏ごま大豆】 8 豆乳【大豆】 10 食塩 0.12 白こしょう 0.02 ねぎ 7	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 豚肩ロース肉【豚肉】 55 清酒 2 しょうが 0.9 りんご【りんご】 3 三温糖 2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 4.8 こめ油 0.3 豚もも肉【豚肉】 10 ごぼう 28 にんじん 5 つきこんにゃく 10 清酒 1.5 上白糖 1.5 本みりん 1 和風だしの素 0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.6 青ピーマン 5 すりごま【ごま】 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 たまねぎ 15 えのきたけ 8 木綿豆腐【大豆】 25 白かまぼこ 5 食塩 0.2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.8 ほうれん草 15 うんしゅうみかん 60
小 エ 塩	604 kcal 2.5 g	612 kcal 2.8 g	674 kcal 1.8 g	624 kcal 2.4 g	622 kcal 2.2 g	653 kcal 2.6 g	662 kcal 2.2 g
中 エ 塩	707 kcal 3.0 g	706 kcal 3.3 g	803 kcal 2.2 g	722 kcal 3.0 g	704 kcal 2.6 g	769 kcal 3.1 g	760 kcal 2.6 g

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?

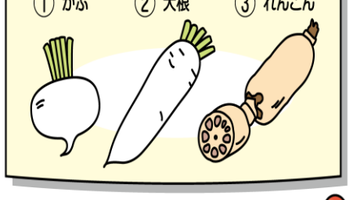
① 知識が身につくように　② 恋がうまくいくように　③ 長生きできるように



1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

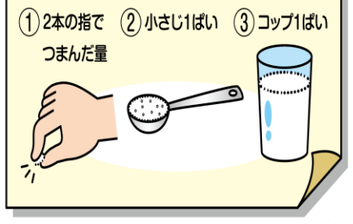
① かぶ　② 大根　③ れんこん



1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのぐらい?

① 2本の指でつまんだ量　② 小さじ1ぱい　③ コップ1ぱい



1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

① たまご　② 梅干し　③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?

① 空正月　② 骨正月　③ 皿正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?

① カレーライス　② おにぎり、焼き魚、つけ物　③ コッペパン、トマトシチュー

こたえ

Q1=①[巻物(書物)を表す]　Q2=②[かぶは「スズナ」]
Q3=①　Q4=③　Q5=②　Q6=②[明治22年の山形県の給食]

輪之内町教育委員会(給食センター)のホームページです。給食だよりと一緒に「おいしい通信」もぜひご覧ください！

アクセスはこちら

この食材表は、アレルギーや病気などで、食べてはいけない食品があるとき、あるいは朝・夕の食事と重ならないようにするときなどにご利用ください。
※献立は、気候・学校行事等により、やむを得ず変更することがございます。
※1食当たりのエネルギー、塩分量を記載しております。小学校のエネルギー、塩分量は、小学校中学年を基準にしたものです。
※アレルギー物資については、食品表示基準に基づき、28品目のみを記載しています。
　特定原材料：えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)
　特定原材料に準ずるもの：アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
※加工食品の原材料詳細表は各学校にお知らせしています。必要な方は、学校にお問い合わせください。またその他のお問い合わせ等は、学校を通じて、給食センターまでご連絡ください。
※給食センターで揚げ物用に使用している大豆油は、数回繰り返し使用しています。
※丸ごと食べる魚(ししゃも、きびなご、わかさぎ、いわし等)については、魚卵を含んでいることがあります。
※サラダは、1食用ドレッシングを別付けするものと調理工程でドレッシングで調味して配食するものがあります。1食用のドレッシングを別付けする場合は、給食だより(表面)の献立名、イラストで記載します。
　ほかの個包装食品（ジャム、ノンエッグマヨネーズ、タルタルソース、ふりかけ等)も同じく献立名、イラストで記載します。