



1月献立表(2026年)



桑名市教育委員会
長島学校給食献立作成委員会

ひ づ け	よ う び	献立名	あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		き もえてねつやちからをだす		備考	エネルギー kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						586
		トマトスパゲッティ	まぐろあぶらづけ		トマトピューレ	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	あぶら		
		コーンスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	シチュールウ			
9	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			609
		マーボーどうふ	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
		はるさめサラダ	ささみフレーク		こまつな	もやし	はるさめ	ドレッシング(ナムル)		
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		桑名市統一献立 ワールドランチ 【台湾】	624
		ルーローハン	ぶたにく いりたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら		
		ビーフンスープ	やきぶた とうふ	わかめ		たまねぎ もやし	ビーフン			
14	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			635
		さばのみそに	さば みそ			しょうが	さとう			
		あかじそあえ			あかじそこ	キャベツ				
		にゅうめん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ	そうめん			
15	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクパン さとう			592
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
		コーンサラダ	ささみフレーク		にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング(わふう)		
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ 【まこもたけ】 悠小中学校 もちつき大会 (簡易給食)	592
		まこもたけいりこなどうふのたまごとじ	こうやどうふ ちくわ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ まこもたけ ほししいたけ	さとう	ごまあぶら		
		れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ			れんこん キャベツ とうもろこし		マヨネーズ ごま		
19	月	こめコパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめコパン			650
		トマトハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら		
		マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	ドレッシング(イタリア)		
20	火	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ しょうが	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま		623
		しろみざかなのおこのみあげ	たら かつおぶし	あおのり			でんぷん	あぶら		
		とうふとわかめのスープ	やきぶた とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ				
21	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			643
		たまごやき	あつやきたまご							
		なばなふりかけ			なばな あかじそこ			ごま		
		だいこんとあつあげのそぼろに	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく えだまめ	さとう でんぷん	あぶら		
22	木	ツイストパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ツイストパン		骨コツメニュー	608
		あんかけやきそば	ぶたにく えび		にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	やきそばめん でんぷん	ごまあぶら あぶら		
		わかさぎフライ	わかさぎフライ (わかさぎ)				わかさぎフライ (パンこ でんぷん こむぎこ)	あぶら		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		長島中学校2年生 考案メニュー	651
		ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	でんぷん さとう	あぶら		
		ワントンスープ	やきぶた		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	ワントン			
		りんご				りんご				
26	月	ハンバーグドッグ (ドッグパン ドッグハンバーグ)	ハンバーグ (とりにく ぶたにく)			ハンバーグ (たまねぎ にんにく)	ミルクパン ハンバーグ(さとう)		ふるさと発見ランチ 【にんじん】 全国学校給食週間	650
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		キャロットラペ	まぐろあぶらづけ		にんじん パセリ	キャベツ		ドレッシング (にんじん)		
		パンプキンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも パンプキンポタージュのもと			
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		まごわやさしい献立 全国学校給食週間	604
		さんまのしょうがに	さんまのしょうがに (さんま)			さんまのしょうがに (しょうが)	さんまのしょうがに (さとう)			
		ごまキャベツ				キャベツ		ごま		
		さつまいもいりごもくまめ	だいず ちくわ	こんぶ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	さつまいも さとう	あぶら		
28	水	むぎごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			こめ むぎ		桑名市統一献立 全国学校給食週間	604
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ	あぶら		
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ		ドレッシング(わふう)		
29	木	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン		桑名市統一献立 全国学校給食週間	619
		かつおのノルウェーふう	かつお				じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
		こんさいポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん れんこん キャベツ えだまめ				
30	金	しぐれごはん ぎゅうにゅう	しぐれ(あさり)	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		全国学校給食週間	618
		ちくわのてんぶら	ちくわ				てんぶらこ	あぶら		
		いそあえ		のり		キャベツ				
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ				

◎材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

◎「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。

◎幼稚園は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく70g のヨーグルトか 110ml の発酵乳になります。



1/24～1/30 は全国学校給食週間です。期間中、「食育ピクトグラム」を意識した献立が登場します。
この期間を通して、いつも食べている給食について 考 えてみましょう。詳しくは、裏面の「給食だより」をよく読んでね♪