

れいわ ねん
令和8年

1月分学校給食献立表

くわ な し きょう いく い いん かい
桑名市教育委員会

A 群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み どり からだのちようしをととのえる		
8	木	トマトスパゲッティ ぎゅうにゅう コーンスープ りんご	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	あぶら スパゲッティ さとう シチュールウ	たまねぎ トマトピューレ にんにく にんじん コーン クリームコーン ほうれんそう りんご	580	23.8
9	金	パン ギューにゅう メンチカツ コーンサラダ ふゆやさいのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン あぶら ドレッシング ジャム パンこ こむぎこ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん はくさい	636	22.0
13	火	ごはん ギューにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	608	24.9
14	水	パン ギューにゅう コロッケのミートソースがけ ブロッコリー かぶのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	パン あぶら さとう ホワイトルウ じゃがいも こむぎこ パンこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー かぶ しめじ かぼちゃ	617	22.1
15	木	ごはん ギューにゅう まこもたけいりこな豆腐のたまごとじ れんこんサラダ 【ふるさとごはんランチ】	ぎゅうにゅう ちくわ こうや豆腐 たまご まぐろあぶらづけ	ごはん ごまあぶら さとう ごま マヨネーズ	ほししいたけ たまねぎ にんじん まこもたけ こまつな れんこん キャベツ コーン	589	21.7
16	金	こがたパン ギューにゅう あんかけやきそば わかさぎフライ ヨーグルト 【こつコツメニュー】	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ヨーグルト わかさぎ	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん パンこ こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら	585	24.0
19	月	ごはん ギューにゅう しろみざかなのおこのみやきふう ブロッコリーとチーズのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう パンガシウス かつおぶし あおのり チーズ あぶらあげ まめみそ	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも でんぶん	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	604	23.4
20	火	ごはん ギューにゅう たまごやき ごまキャベツ だいこんとあつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく あつあげ	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん	キャベツ だいこん にんじん こんにやく えだまめ	585	23.3
21	水	パン ギューにゅう トマトハヤシシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ マカロニ ドレッシング マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマトピューレ キャベツ コーン	587	23.8
22	木	ごはん ギューにゅう ルーローはん ビーフンスープ 【ワールドランチ:たいわん】	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご やきぶた とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし	585	22.8
23	金	あげパン ギューにゅう ポークビーンズ わかめサラダ	きなこと ギューにゅう ぶたにく だいず わかめ とりにくほぐし	パン あぶら ぶどうとう じゃがいも さとう ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ	593	25.5
26	月	ごはん はっこうにゅう ポークカレー ツナサラダ	はっこうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	585	20.2
27	火	ごはん ギューにゅう さんまのしょうがに なばなふりかけ さつまいもいりごもくまめ 【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう さんま だいず ちくわ こんぶ	ごはん ごま さつまいも あぶら さとう	なばな あかじそこ にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが	624	25.6
28	水	ハンバーグドッグ(パン ドッグハンバーグ)ギューにゅう キャロットラペ パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく ぶたにく	パン ドレッシング じゃがいも パンブキンポタージュのもと さとう	キャベツ にんじん パセリ たまねぎ かぼちゃ にんにく	593	26.4
29	木	しぐれごはん ギューにゅう ちくわのてんぷら いそあえ ぶたじる	しぐれ ギューにゅう ちくわ のり ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ	ごはん てんぷらこ あぶら さとも	キャベツ だいこん ごぼう こんにやく にんじん ねぎ	593	23.7
30	金	こくとうパン ギューにゅう かつおのノルウェーふう こんさいポトフ	ぎゅうにゅう かつお ウインナー	パン こくとう でんぶん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん キャベツ えだまめ	602	27.3

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。

れいわ ねん
令和8年

がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 1月分学校給食献立表

くわ な し きょういく いん かい
桑名市教育委員会

B 群

ぶつし つごう こんだて いちげんこう ばあい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

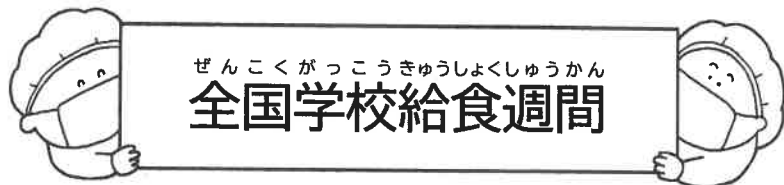
ひ づ け	よう び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み どり からだのちょうしをととのえる		
8	木	トマトスパゲッティ ぎゅうにゅう コーンスープ りんご	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	あぶら スパゲッティ さとう シチュールウ	たまねぎ トマトピューレ にんにく にんじん コーン クリームコーン ほうれんそう りんご	580	23.8
9	金	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき ごまキャベツ だいこんとあつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく あつあげ	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん	キャベツ だいこん にんじん こんにやく えだまめ	585	23.3
13	火	パン ぎゅうにゅう クロックのミートソースがけ ブロッコリー かぶのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	パン あぶら さとう ホワイトルウ じゃがいも こむぎこ パンこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー かぶ しめじ かぼちゃ	617	22.1
14	水	ごはん ぎゅうにゅう ルーローはん  ビーフンスープ 【ワールドランチ:たいわん】	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご やきぶた とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし	585	22.8
15	木	あげパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ わかめサラダ	きなこと ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とりにくほぐし	パン あぶら ぶどうとう じゃがいも さとう ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ	593	25.5
16	金	ごはん ぎゅうにゅう まこもたけいりこなどうふのたまごとじ れんこんサラダ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ちくわ こうやどうふ たまご まぐろあぶらづけ	ごはん ごまあぶら さとう ごま マヨネーズ	ほししいたけ たまねぎ にんじん まこもたけ こまつな れんこん キャベツ コーン	589	21.7
19	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	608	24.9
20	火	こがたパン ぎゅうにゅう あんかけやきそば わかさぎフライ ヨーグルト 【こつツメニュー】	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ヨーグルト わかさぎ	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん パンこ こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら	585	24.0
21	水	ごはん ぎゅうにゅう トマトハヤシシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ マカロニ ドレッシング マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマトピューレ キャベツ コーン	648	21.9
22	木	パン ぎゅうにゅう メンチカツ コーンサラダ ふゆやさいのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン あぶら ドレッシング ジャム パンこ こむぎこ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん はくさい	636	22.0
23	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのおこのみやきふう ブロッコリーとチーズのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう パンガシウス かつおぶし あおのり チーズ あぶらあげ まめみそ	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも でんぶん	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	604	23.4
26	月	ごはん はっこうにゅう ポークカレー ツナサラダ	はっこうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	585	20.2
27	火	こくとうパン ぎゅうにゅう かつおのノルウェーふう こんさいポトフ	ぎゅうにゅう かつお ウインナー	パン こくとう でんぶん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん キャベツ えだまめ	602	27.3
28	水	しぐれごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぶら いそあえ ぶたじる	しぐれ ぎゅうにゅう ちくわ のり ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ	ごはん てんぶらこ あぶら さとも	キャベツ だいこん ごぼう こんにやく にんじん ねぎ	593	23.7
29	木	ハンバーグドッグ(パン ドッグハンバーグ)ぎゅうにゅう キャロットラペ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく ぶたにく	パン ドレッシング じゃがいも パンプキンポタージュのもと さとう	キャベツ にんじん パセリ たまねぎ かぼちゃ にんにく	593	26.4
30	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに なばなふりかけ さつまいもいりごもくまめ 【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう さんま だいず ちくわ こんぶ	ごはん ごま さつまいも あぶら さとう	なばな あかじそこ にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが	624	25.6

とらいつ 統一メニューについて

くわな たど ながしめらう それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、
つきに数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。

1月 給食だより

あたらしい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？さて、1月24日～1月30日までは、**全国学校給食週間**です。この週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。この機会に、いつも食べている給食について考えてみましょう。



「食育ピクトグラム」を紹介します。食育ピクトグラムとは、食育の取り組みを誰にでもわかりやすく発信するためのマークです。その中からピクトグラムを意識した5つの献立が登場します！



栄養バランスの良い食事

「まごわやさしい」の食材が入っています。

3

A:27日 B:30日
ごはん 牛乳
さんまのしょうがに
なばなふりかけ
さつまいも入り五目豆

8

食べ残しをなくそう

給食で人気のメニューです。

A・B:26日
ごはん 発酵乳
ポークカレー
ツナサラダ

11

日本の食文化の継承

桑名の郷土料理

「しぐれごはん」です。
A:29日 B:28日
しぐれごはん 牛乳
ちくわの天から
磯和え 豚汁



歯や口腔の健康

かみごたえのある食材を使っています。

A:30日 B:27日
黒糖パン 牛乳
かつおのノルウェー風
根菜ポトフ

地産地消等の推進

三重県産の食材を使っています。

A:28日 B:29日
ハンバーグドッグ 牛乳
キャロットラペ
パンブキンポタージュ



まごわやさしい献立 まめ類、ごま（種実類）、わかめ（海藻類）、野菜、魚や小魚、しいたけ（きのこ類）、いも類を使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、現在の食生活で不足しがちな栄養素を補うことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

☆27日（献立表A群）、30日（献立表B群）…**ごはん、牛乳、さんまのしょうがが煮、なばなふりかけ、さつまいも入り五目豆**

骨コツメニュー 骨を強くする「カルシウム」が多くとれる料理です。

☆16日（献立表A群）、20日（献立表B群）…**わかさぎフライ、ヨーグルト**

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

☆15日（献立表A群）・16日（献立表B群）…三重県産の「まこもたけ」を使った「まこもたけ入り粉豆腐の卵とじ」です。

ワールドランチ

☆22日（献立表A群）・14日（献立表B群）…台湾料理の「ルーロー飯」です。

