

令和8年1月

学校給食献立表
小学校

高石市学校教育委員会

1月8日	木	1月9日	金	1月13日	火	1月14日	水	1月15日	木	1月16日	金	1月19日	月	1月20日	火	1月21日	水	1月22日	木	1月23日	金
ごはん ぎゅうにゅう キムたくいだめ● ちゅうかスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあげがらめ くろまめ● きょうふうみそしる	ごはん アシドミルク そぼろごはん ぶたじる	こっぺパン ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため チンゲンサイのたまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう こまつなブルコギどん いなかじる のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう めひかりのなんばんづけ● いなかじる のりふりかけ	こっぺパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに ごぼうサラダ●	なめし ぎゅうにゅう にくうどん ぎゅうのいそに●	きなこあげパン ぎゅうにゅう ミートボールのあまず ミネストローネ	むぎごはん● ぎゅうにゅう カレーライス もやしのナムル	ごはん ジョア(ブレーン) さばのみそに のっぺいじる											
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ジョアブレーン	赤
ぶたにく	赤	こなつきさわら	赤	とりにく	赤	ぶたにく	赤	ぶたにく	赤	こなつきめひかり	赤	とりにく	赤	うどん	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぶたにく	赤	さば	赤
にんじん	緑	なたねあぶら	黄	さとう	黄	たまねぎ	黄	★こまつな	緑	なたねあぶら	黄	しろワイン	黄	ぶたにく	緑	ミートボール	黄	サラダあぶら	赤	つちしょうが	赤
はくさいキムチ	緑	つちしょうが	黄	こいくちしょうゆ	黄	あかワイン	黄	いしだけ	黄	さとう	黄	はくさい	黄	たまねぎ	黄	す	赤	じゃがいも	赤	みそ	赤
つぼづけ	緑	みりん	黄	つちしょうが	黄	ウスターソース	黄	にんにく	黄	さとう	黄	にんじん	黄	こんにゃく	黄	こんにゃく	黄	たまねぎ	黄	こいくちしょうゆ	黄
さけ	緑	こいくちしょうゆ	黄	みりん	黄	のうこうソース	黄	にんにく	黄	さとう	黄	にんじん	黄	あおねぎ	黄	うすあげ	黄	にんじん	黄	さとう	黄
こいくちしょうゆ	黄	くろまめ	赤	にんじん	黄	サラダあぶら	黄	コチジャン	黄	さとう	黄	ぎゅうにゅう	黄	うすあげ	黄	こいくちしょうゆ	黄	プルンビューレ	黄	さけ	黄
さとう	黄	くろまめ	赤	いんげん	黄	チンゲンサイ	黄	みりん	黄	さとう	黄	なまクリーム	黄	みりん	黄	かたくりこ	黄	にんにく	黄	みりん	黄
いりごま	黄	さとう	黄	ぶたにく	赤	ベーコン	赤	こいくちしょうゆ	黄	さけ	黄	サラダあぶら	黄	さけ	黄	かたくりこ	黄	こんにゃく	黄	とりにく	赤
ごまあぶら	黄	さとう	黄	さけ	赤	たまご	黄	いりすりごま	黄	じゃがいも	黄	バター	赤	うすくちしょうゆ	黄	さけ	黄	かに	赤	さといも	黄
サラダあぶら	黄	さとう	黄	じゃがいも	黄	にんじん	黄	ごまあぶら	黄	こんにゃく	黄	チキンブイヨン	黄	うすあげ	黄	さけ	黄	にんじん	黄	だいにん	黄
ベーコン	赤	だいにん	黄	にんじん	黄	ちゅうかスープ	黄	うすくちしょうゆ	黄	うすあげ	黄	ごむぎこ	黄	とりにく	赤	赤	赤	ウスターソース	黄	にんじん	黄
にんじん	赤	にんじん	黄	にんじん	黄	うすくちしょうゆ	黄	ごまあぶら	黄	あおねぎ	黄	ごぼう	黄	だいにん	赤	とりにく	赤	にんじん	黄	ごぼう	黄
たまねぎ	緑	さといも	黄	にんじん	黄	ちゅうかスープ	黄	ごまあぶら	黄	だしのパック	黄	にんじん	黄	にんじん	赤	にんじん	赤	ごぼう	黄	うすあげ	黄
もやし	緑	ごぼう	黄	だいにん	黄	ごまあぶら	黄	ごまあぶら	黄	みそ	黄	ごぼう	黄	にんじん	黄	セロリ	黄	ごぼう	黄	うすあげ	黄
にら	緑	しろみそ	赤	うすあげ	黄	かたくりこ	黄	ごまあぶら	黄	だしのパック	黄	こんにゃく	黄	こんにゃく	黄	トマト	黄	ごぼう	黄	さけ	黄
ちゅうかスープ	赤	みそ	赤	あおねぎ	黄	かたくりこ	黄	ごまあぶら	黄	ごまあぶら	黄	こんにゃく	黄	ひらてん	黄	チキンブイヨン	黄	ごぼう	黄	みりん	黄
うすくちしょうゆ	赤	だしパック	赤	みそ	黄	だしのパック	黄	ごまあぶら	黄	ごまあぶら	黄	ひらてん	黄	さとう	黄	ごまあぶら	黄	ごまあぶら	黄	かたくりこ	黄
				だしのパック	黄	だしのパック	黄	ごまあぶら	黄	ごまあぶら	黄	ひらてん	黄	さとう	黄	ごまあぶら	黄	ごまあぶら	黄	あおねぎ	黄
					赤		赤		赤		赤		赤								黄
●の付いた献立は、かみかみ献立です。				※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。								平均エネルギー量614kcal									
1月26日	月	1月27日	火	1月28日	水	1月29日	木	1月30日	金	＜今月のアレルギー食品＞											
こっぺパン ぎゅうにゅう チキンなんばん(みやぎき) ノンエッグタルタルソース コンソメスープ	クファージュシー ぎゅうにゅう にんじんしりしり もすくスープ (おきなわ)	こくとうこっぺパン ぎゅうにゅう はくさいおラーメン (ほっかいどう) とりにくのあまからに	ごはん アシドミルク がめ(ふくおか) ゆきだるまのすましじる あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かすじる(おおさか)	食品名 原材料(アレルギー28品目等)																
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色												
こっぺパン	黄	ぶたにく	赤	こくとうこっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	パン 小麦・乳											
ぎゅうにゅう	赤	にんじん	赤	ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤	ベーコン 豚肉											
こなつきとりにく	赤	しいだけ	緑	ちゅうかそば	黄	とりにく	黄	ぎゅうにく	赤	ミートボール 豚肉・鶏肉・小麦											
なたねあぶら	黄	ひらてん	赤	ぶたにく	黄	あつあげ	赤	じゃがいも	赤	鶏つくね 鶏肉											
さとう	黄	こんぶ	赤	にんじん	黄	にんじん	黄	にんじん	黄	とりのスープ漬け 鶏肉											
こいくちしょうゆ	黄	こいくちしょうゆ	黄	しろねぎ	黄	ごぼう	黄	たまねぎ	黄	うどん・中華そば 小麦											
さとう	黄	ちゅうかスープ	黄	わかめ	黄	★だけのこ	黄	いんげん	黄	アシドミルク・ジョア 乳											
ノンエッグタルタルソース	黄	サラダあぶら	黄	もやし	黄	こんにゃく	黄	こんにゃく	黄	バター 乳・大豆											
キャベツ	緑	アルファーマーかまい	黄	しおラーメンスープのもと	黄	こんにゃく	黄	こいくちしょうゆ	黄	生クリーム 乳・大豆											
ベーコン	赤	アルファーマーかもち	黄	うすくちしょうゆ	黄	しいだけ	黄	サラダあぶら	黄	豆腐・うすあげ・厚あげ 大豆											
じゃがいも	黄	ぎゅうにゅう	赤	ちゅうかスープ	黄	いんげん	黄	さけ	黄	みそ・白みそ・きなこ 大豆											
たまねぎ	緑	にんじん	黄	ごまあぶら	黄	さけ	黄	さけ	黄	コチジャン・豆乳・味噌漬 大豆											
にんじん	緑	にんじん	黄	とりにく	赤	みりん	黄	だしのパック	黄	ノンエッグタルタルソース 大豆											
チキンブイヨン	赤	たまねぎ	黄	さとう	黄	さとう	黄	ぶたにく	赤	つば漬け 醤油小麦・醤油大豆											
うすくちしょうゆ	赤	ツナあぶらづけ	黄	こいくちしょうゆ	黄	ごまあぶら	黄	さけ	黄	チキンブイヨン 鶏肉・豚肉											
ドライパセリ	赤	こいくちしょうゆ	黄	あかワイン	黄	かまぼこ	黄	さけ	黄	中華スープ 大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤											
		ごまあぶら	黄			にんじん	赤	えのきだけ	赤	白菜キムチ りんご・大豆・醤油小麦・オキアミエキス											
		もすく	赤			ごまあぶら	黄	★みつば	赤	塩ラーメンスープ 醤油小麦・醤油大豆・ごま油・鶏肉・豚肉											
		たまねぎ	赤				赤	だしのパック	赤	ツナ油漬け 魚(きはだまぐろ)											
		あおねぎ	赤				赤	うすくちしょうゆ	赤	平天 魚(いとよりだい)											
		うすくちしょうゆ	赤				赤	さけ	赤	ちらしかまぼこ 魚(すけそうだら)											
		ちゅうかスープ	赤				赤	みそ	赤	味噌付けのり 醤油大豆・醤油小麦・魚醤(いわし)											
										味のり 魚エキス(かつお)											
										のりふりかけ ごま・小麦											
※こなつきさわら、こなつきめひかり、こなつきとりにくの「こな」は 片栗粉を使用しています																					

低アレルギー献立について

パン・ごはん・飲用牛乳(乳飲料含む)を除いた給食の調理に卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生、くるみ(特定原材料8品目)を使用しない献立を「**低アレルギー献立**」とし、できるだけ多くの子どもが同じ給食を食べられるように取り組んでいます。

低アレルギー献立には、
日付に色を塗り、横に
①を付けています。



1月15日 加茂小学校の児童が考えた

「こまつなブルコギどん」が登場！

今年、高石市すべての小学校で「給食で食べたいおいしいおかずコンテスト」を夏休みの宿題として行いました。

テーマ：強い骨作りに役立つおかずを考えよう

カルシウムの多い食材：小松菜

おすすめポイント：
「小松菜が苦手な人でも食べられる。」

おいしく食べて強い骨を作りましょう♪

