



令和8年 1月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
8 木	ごはん	○	麻婆豆腐 ひじきサラダ 大学芋	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら しょうが にんにく きゅうり キャベツ こまつな コーン	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも ごま		742 24.9
9 金	ゆずちらし寿司	○	いかのさらさ揚げ 白菜のごまあえ 卵豆腐のすまし汁	牛乳 かにかまぼこ あぶらあげ たまご いか	ゆず ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが はくさい ほうれんそう えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	609 22.5	748 26.9
13 火	ごはん	○	豚肉のカリン揚げ チャブチエ なめこそूप	牛乳 ぶたにく ベーコン かまぼこ たまご	しょうが たまねぎ にんじん にんにく こまつな たけのこ えのきたけ なめこ にら	こめ でんぶん あぶら さとう アーモンド はるさめ ごまあぶら	671 25.5	756 29.7
14 水	ゆかりごはん	○	大豆入り松風焼き 五色なます けんちん汁	牛乳 とりにく だいず たまご みそ わかめ とりにく あつあげ	しそ たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり こんにやく ごぼう ねぎ	こめ パンこ ごま さとう さといも	632 29.7	795 36.8
15 木	どさんこ ラーメン	○	焼き餃子 ナッツごぼう	牛乳 ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ もやし コーン にら ごぼう	ちゅうかめん ごまあぶら バター こむぎこ あぶら アーモンド ピーナッツ さとう	604 24.9	834 33.5
16 金	ごはん	○	白身魚のフライ タルタルソース 小松菜サラダ サイコロスープ	牛乳 ホキ たまご シーチキン	たまねぎ レモン こまつな キャベツ きゅうり かぶ もやし にんじん レタス パセリ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	608 22.2	790 26.9
19 月	ごはん	○	春巻き パンバンジーサラダ 白菜スープ	牛乳 はるまき とりにく	きゅうり もやし にんじん コーン はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ あぶら	657 21.6	799 28.0
20 火	あぶ玉丼	○	大豆とさつま芋の揚煮	牛乳 あぶらあげ たまご だいず ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま	629 22.8	755 26.3
21 水	ごはん	○	鶏肉マーマレード焼き ミモザサラダ きのこシチュー	牛乳 とりにく たまご ロースハム	マーマレード にんにく キャベツ きゅうり りんご たまねぎ にんじん コーン はくさい ほうれんそう しいたけ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ バター	648 25.2	798 32.7
22 木	ごはん	○	鯖の塩麹焼き キャベツとわかめの酢の物 豚汁	牛乳 さば わかめ ぶたにく あつあげ みそ	きゅうり キャベツ だいこん ゆず ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ ねぎ	こめ はるさめ ごま さとう さといも	659 25.9	744 29.7
23 金	七穀ごはん チキンカレー	○	ごまじょうゆあえ	牛乳 とりにく シーチキン	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん コーン	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	648 20.4	816 24.7
26 月	【全国学校給食週間】 ごはん (地産地消献立)	○	すりみ揚げ ゆず酢あえ 団子汁	牛乳 すりみ だいず ひじき じゃこてん	たまねぎ れんこん ほうれんそう もやし にんじん ゆず だいこん しいたけ こんにやく ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ しらたまこ	601 21.4	781 24.4
27 火	ごはん	○	豆腐入りハンバーグ ケチャップソース 海藻サラダ 野菜スープ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご わかめ くきわかめ いとかんてん とさかのり	たまねぎ ほししいたけ にんじん きゅうり キャベツ コーン もやし えのきたけ パセリ あおじそ	こめ あぶら パンこ さとう	610 22.4	793 29.1
28 水	麦ごはん (水産献立)	○	揚げブリ大根 アーモンドあえ 沢煮椀	牛乳 ぶり ぶたにく あぶらあげ	しょうが だいこん ほうれんそう はくさい にんじん しめじ ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう アーモンド	650 26.8	819 33.3
29 木	ごはん	○	鶏肉のゆず煮 おひたし 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 とりにく かまぼこ とうふ わかめ みそ	ゆず キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	619 26.6	804 31.0
30 金	たいめし (水産献立)	○	千草焼き ごま酢あえ 豆腐とてんぷらのすまし汁	牛乳 たい とりにく とうふ たまご かにかまぼこ てんぷ ら	みつば たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ もやし こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま	600 29.6	783 35.5



しゅう おお じもと しな い けんないさん しよくざい しゅう こんだて
この週は、より多くの地元、市内、県内産の食材を使用した献立にしています。
あじ た
味わって食べてください。
みまちょうさん 三間町産 (こめ やさい 米、野菜、きのこ類、いも、すりみ、じゃこてん、かまぼこ)
うわじまさん 宇和島産 (ぶり、たい、野菜)
えひめけんさん 愛媛県産 (ぎゅうにゅう むぎ にく やさい 牛乳、麦、肉、野菜、干しいたけ、ひじき)

今月の地元食材

さといも キャベツ だいこん
えのきたけ ししいたけ

