



日	曜	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
9	金	2026年あけましておめでとうございます。1学期スタートの給食はお正月こんだてです♪	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます とりごぼう汁	ぎゅうにゅう ぶり だいこん にんじん とりにく とうふ	むぎごはん さとう かたくりこ さとう あぶら	
12	月	せいじんひ 成人の日				
13	火	そぼろ丼	ぶたにく たまご	しようが にんじん たまねぎ えだまめ	むぎごはん さとう あぶら かたくりこ	さけ しょうゆ みりん しお あつけずり
14	水	さつまいものみそ汁 コッペパン 牛乳 チキンのクリーム煮 コールスロードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ツナ	だいこん にんじん こまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さつまいも コッペパン じやがいも こむぎこ あぶら バター なまクリーム	あつけずり ワイン とりがらだし しお こしょう
15	木	「松風焼き」を販売する1つです。表だけごまをふってあり、裏にはなにもないことから「裏がない」で販売しています。正直で誠実な1年にしましょう♪	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく みそ せんべい汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とりにく あぶらあげ	むぎごはん パンこ さとう ごま なんぶせんべい あぶら	
16	金	麦ごはん 牛乳 ぶた肉といかの中華煮 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか もやし	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく しお にんじん ほうれんそう	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう しょうゆ す しお
19	月	切り大根は1年中あります。今が旬。春風が吹く時期に大根干しは作られます。いつもの大根と切り大根を食べ比べてみましょう。	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 切り大根の煮物 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	むぎごはん さとう ごぼう だいこん んんじん しろねぎ	しょうゆ さけ みりん さけ みりん あつけずり さけ あつけずり
20	火	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のすき焼き風煮 かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ たまご	しらたき にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ たまねぎ にんじん こまつな	あぶら さとう かあくろ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ あつけずり だしこんぶ
21	水	米粉入りパン アシドミルク フライドチキン ゆでキャベツ じやがいもスープ	アシドミルク とりにく キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう		こめこいりパン かたくりこ こむぎこ あぶら じやがいも	しお さけ しお しょうゆ カレーこ じやがいも とりがらだし しお こしょう
22	木	ゆかりごはん 牛乳 五目豆 真だくさん汁	ぎゅうにゅう だいす とりにく さつまあげ こんぶ とうふ	しそふりかけ にんじん こんにゃく ごぼう はくさい たまねぎ にんじん みずな えのきたけ	むぎごはん あぶら さとう あぶら	
23	金	むぎごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ぶた肉とがんもの煮物	ぎゅうにゅう さば ぶたにく がんも	じゅうが だいこん にんじん えだまめ	むぎごはん さとう さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり さけ みりん しお あつけずり
26	月	三重県の伝統野菜「三重なばな」、花を食べる野菜と一緒に、野菜や果物を食べます。しいたけは紀北産の生しいたけを使います。	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 親子煮 なばなのりすあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ のり	むぎごはん あぶら じやがいも さとう さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり しょうゆ す しお
27	火	マイヤーレモンはふつうのレモンよりほんのり甘みがあって、すっぱくないのが特徴です。皮まで食べられるので、皮ごと入ったそれをカラッとあげた魚にからめます。	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 白身魚のマイヤーレモン揚げ ゆで野菜 わかめのすまじ	ぎゅうにゅう 白身魚 キャベツ きゅうり わかめ とうふ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じやがいも たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ みりん さけ じやがいも しょうゆ あつけずり だしこんぶ
28	水	当時珍められていた給食のバリエーションを増やすため、1960年ごろ「ソフト麺(ソフトスパゲティ)」が登場し、麺を取り入れた給食が各地に広まりました。今ではうどんややきそば、スパゲティなど様々な麺メニューがあります。	コッペパン 牛乳 みそと煮込みうどん ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく なると みそ あぶらあげ	コッペパン うどん あぶら さとう ごま	さけ みりん しょうゆ しお こしょう あつけずり あつけずり しょうゆ
29	木	青ねぎは1年を通して、伊勢市を中心育てられています。伊勢市でねぎ栽培が盛んになったきっかけは、JA職員が冬場に海に出れない漁師にねぎ栽培をすすめたところかららしいですよ。	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚キムチ炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	むぎごはん あぶら さとう はるさめ	さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう とりがらだし しょうゆ しお こしょう
30	金	全国どこで人気メニューのカレー！ルウから手作りしているからおしゃれが伝わるのかも♪みなさんの大好きな給食はなんですか？揚げパン？からあげ？わかめごはん？どれもおいしいですね(*^-^*)	チキンカレー ふじんづけ 牛乳 フルーツカクテル	とりにく ふくじんづけ ぎゅうにゅう みかん もも パイン	じやがいも こむぎこ あぶら バター カクテルゼリー	ワイン カレーこ ケチャップ ローリエ とりがらだし オールスパイス ウスターソース しょうゆ しお こしょう

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。



1月24日から30日は全国学校給食週間です。

期間中は「学校給食や地場産物を知ろう」をテーマにしたこんだてです！

