

# 1月こんだてよていひょう

令和8年1月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	kcal
18(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		528	673	kcal
	いかのてりやき	いか				さとう		24.2	30.8	g
	ラーメンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	ラーメン さとう	ごまあぶら ごま	12.4	13.6	g
	キムチとんじる	ぶたにく みそ		にんじん にら	たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ だいこん にんにく しょうが ねぎ	じゃがいも		1.9	2.3	g
20(火)	しよくパン / 牛乳		牛乳			パン		517	625	kcal
	とりにくのトマトに	とりにく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブゆ	28.1	33.3	g
	グリーンサラダ			ブロッコリー きピーマン	えだまめ キャベツ	さとう	あぶら	16.7	18.9	g
	にくだんごとマロニーのスープ	とりにく とうふ ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	マロニー パンこ		2.7	3.3	g
21(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		567	728	kcal
	こくさんぶりキャベツカツ	ぶり			キャベツ	パンこ こむぎこ	あぶら	17.2	20.3	g
	すきこんぶのもの	とりにく	こんぶ	にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	18.8	21.6	g
	はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ			1.8	2.2	g
22(木)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		576	719	kcal
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	22.7	28.2	g
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり どうもろこし	じゃがいも さとう		23.2	28.0	g
	麦とほうれんそうのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきだけ	むぎ		2.6	3.2	g
23(金)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		680	879	kcal
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	23.4	28.2	g
	プレーンオムレツ	たまご	『3』のつく日はカミカミデー					21.9	26.9	g
	れんこんとひじきのサラダ		ひじき	にんじん こまつな	れんこん キャベツ えだまめ	さとう	ごまあぶら	2.6	3.1	g
26(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		552	710	kcal
	かまいしはまゆりサクラマスのおこうじやき	サクラマス						25.2	32.3	g
	みそやさしいため	あつあげ みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	14.6	17.0	g
	ひつつみ	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	すいとん		1.9	2.3	g
27(火)	しよくパン / 牛乳		牛乳			パン		616	728	kcal
	とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう			たまねぎ どうもろこし	こむぎこ さとう パンこ	あぶら	22.1	25.7	g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら	25.0	28.2	g
	ラビオリミネストローネ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	こむぎこ パンこ じゃがいも	オリーブゆ	2.7	3.3	g
28(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		521	637	kcal
	しのだに	あぶらあげ とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう		22.4	25.6	g
	のりあえ	友好都市富山県朝日町郷土料理		のり	ほうれんそう	キャベツ えのきだけ	さとう	15.0	15.4	g
	たらじる	たら みそ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ		毎月28日は 『いわて減塩・減塩の日』	1.8	2.1	g
29(木)	しよくパン / 牛乳		牛乳			パン		602	766	kcal
	やさいのカップグラタン	とうにゅう おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも こめこ さとう	あぶら	23.8	28.5	g
	パンネとにくだんごのトマトにこみ	とりにく ぶたにく		さやいんげん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう パンこ	オリーブゆ	23.1	28.8	g
	ふゆやさいのポトフ	とりにく		にんじん	だいこん はくさい しめじ	じゃがいも		2.5	3.1	g
30(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		582	754	kcal
	おさかなナゲット (小2こ 中3こ)	たちうお いわし いか あじ たら ぶり			たまねぎ しょうが	こむぎこ	あぶら	23.2	28.8	g
	ひじきのもの	とりにく	ひじき	にんじん	えだまめ ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	17.7	21.0	g
	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく どうもろこし ねぎ しょうが	じゃがいも	バター	2.0	2.6	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）での確認をお願いします。（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。



## ～1月給食費の口座振替のお知らせ～

1月の口座振替日は、**1月26日(月)**となっております。（小学生5,000円 中学生5,600円）  
**1月23日(金)**までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。

