

令和8年1月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	区 分	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)
7	水	ごはん 牛乳 さばしょうが煮 お雑煮 白菜のゆずお浸し	牛乳, さば, ぶた肉, か まぼこ	ごはん, 砂糖, もち, さ といも	しょうが, 大根, 人参, しゆん ぎく, しろねぎ, はくさい, ほ うれんそう, ゆず	小	737	34.5
						中	872	38.3
8	木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け 白菜スープ	牛乳, とり肉, ぶた肉	ごはん, 砂糖, 米油	レモン, はくさい, 玉ねぎ, 人 参, グリンピース, とうもろ こし	小	744	28.9
						中	873	32.2
9	金	他人どんぶり 牛乳 大根みそ汁	牛乳, ぶた肉, かまぼ こ, 卵, 豆腐, 油揚げ	ごはん, 砂糖, じゃがい も	玉ねぎ, 人参, しいたけ, ね ぎ, 大根	小	660	20.0
						中	850	28.0
13	火	ごはん 牛乳 豚ちゃん焼き かきたま汁	牛乳, ぶた肉, 卵, 豆腐	ごはん, ごま油	キャバツ, 玉ねぎ, なら, 人 参, にんにく, しょうが, ねぎ	小	568	29.4
						中	709	34.9
14	水	ごはん 牛乳 やき肉風 野菜スープ	牛乳, ぶた肉	ごはん	キャバツ, なら, りんご, 人 参, 玉ねぎ, 大根, パセリ	小	552	30.0
						中	690	35.6
15	木	ごはん 牛乳 高野卵とし煮 小松菜のみそ汁	牛乳, 高野豆腐, とり 肉, 竹輪, 卵, さつま揚 げ	ごはん, じゃがいも, 砂 糖	玉ねぎ, 人参, こんにゃく, こ まつな	小	629	27.9
						中	782	33.1
16	金	ごはん 牛乳 銀ざけのマヨネーズ焼き ポトフ	牛乳, 銀ざけ, ウイン ナー	ごはん, マヨネーズ, じゃがいも	玉ねぎ, ピーマン, 人参, とう もろこし, グリンピース, キャバツ, 大根, パセリ	小	669	31.0
						中	796	34.0
19	月	ごはん 牛乳 タッカルビ みそ汁	牛乳, とり肉, 豆腐, 油 揚げ	ごはん, 砂糖, ごま油	キャバツ, もやし, 玉ねぎ, 人 参, にんにく, しょうが, りん ご, ねぎ	小	507	21.6
						中	635	25.6
20	火	ごはん 牛乳 姫路おでん 煮玉子 ほうれん草おひたし	牛乳, 竹輪, 生揚げ, と り肉, 卵, かつおぶし	ごはん, さといも, 砂糖	こんにゃく, 大根, しょうが, ほうれんそう	小	610	31.1
						中	759	36.9
21	水	ごはん 牛乳 魚フライ コンソメスープ ポテトサラダ	牛乳, メルルーサ, 卵, ベーコン, ハム	ごはん, 米油, マカロ ニ, じゃがいも, マヨ ネーズ, 砂糖	玉ねぎ, 人参, パセリ, きゅう り	小	753	29.0
						中	903	32.0
22	木	ごはん 牛乳 中華風野菜いため わかたまスープ	牛乳, ぶた肉, 卵, わか め, 豆腐	ごはん, ごま油, ごま	キャバツ, 玉ねぎ, チンゲン サイ, もやし, 人参, ねぎ	小	556	27.6
						中	695	32.8
23	金	エメラルドパン 牛乳 クリームシチュー 白菜とリンゴのサラダ	牛乳, 卵, とり肉, かま ぼこ	HCミックス, さつまい も, ごま, じゃがいも, マヨネーズ	ほうれんそう, 玉ねぎ, 人参, グリンピース, はくさい, り んご, パセリ	小	538	22.5
						中	591	24.8
26	月	ごはん 牛乳 ひねぼん かす汁 いんげんごまあえ	牛乳, ひね鶏, 豆腐, ぶ た肉, 油揚げ	ごはん, さといも, ご ま, 砂糖	玉ねぎ, ねぎ, レモン, 大根, 人参, こんにゃく, さやいん げん	小	572	28.6
						中	713	33.9
27	火	ごはん 牛乳 淡路ビーフカレー わかめとじゃこのサラダ 匠ヨーグルト	牛乳, 淡路ビーフ, 粉 乳, ちりめん, わかめ	ごはん, じゃがいも, ご ま油, 米油, 砂糖	玉ねぎ, 人参, グリンピース, キャバツ	小	701	20.1
						中	868	23.8
淡路島統一献立								
28	水	ごはん 牛乳 ふぐのから揚げ なめこのみそしる きゃべつおひたし	牛乳, とらふぐ, 豆腐, 油揚げ, かつおぶし	ごはん, 米油, 砂糖	しょうが, なめこ, 大根, はく さい, 人参, ねぎ, ほうれんそ う, キャバツ	小	626	32.0
						中	779	38.1
丸川プロジェクト「沼島・淡路島を食す」実施献立「ふぐのから揚げ」								
29	木	ひじきごはん 牛乳 ちよぼ汁 枝豆サラダ	ひじき, 油揚げ, さつま 揚げ, とり肉, 牛乳, さ さげ, ちりめん	ごはん, もち, ごま油	人参, こんにゃく, グリン ピース, ずいき, えだまめ, キャバツ	小	583	26.2
						中	671	30.0
30	金	セルフサンドイッチ 牛乳 みそスープ	ぎゅうひき肉, 牛乳, 卵, ベーコン	しょくパン, 米油, マヨ ネーズ, さつまいも	玉ねぎ, キャバツ, パセリ, 人 参	小	676	30.3
						中	784	35.0
丸川プロジェクト「沼島・淡路島を食すアンコール！」実施献立「セルフサンドイッチ」								

☆材料等の都合で献立変更することがあります。