

# 令和8年1月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使われてい る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作るもとになる食品 (赤色)	体の調子を整える もとになる食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		590	五和小 二中  正月・七草
	まつかぜやき	とりにく みそ	ねぶかねぎ しょうが	パンこ さとう ごま		27.5	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん		しょうゆ	754	
	ななくさじる	とりにく	だいこん かぶ にんじん きょうな はくさい	しらたまだんご	しょうゆ しお かつおだし	32.9	
9 金	マーガリンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン マーガリン		607	初倉南小学校 児童作成献立
	しろみぎかなのフライ	ほき		パンこ こむぎこ でんぷん 油	しお	24.2	
	ブロッコリーのカラフルサラダ (イタリアンドレッシング)		ブロッコリー キャベツ パプリカ	ドレッシング		764	
	たまごスープ	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	がらスープ スープストック しお	29.2	
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		567	しゅうまい 小 2こ 中 3こ
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	しお	21.8	
	ごまこんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごま ごま油	しょうゆ す しお	748	
	マーボーはるさめ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しいたけ にんにく しょうが	はるさめ さとう 油 でんぷん	しょうゆ しお ちゅうかスープ オイスターソース トウバンジャン	27.1	
14 水	ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		725	
	さけのメンチカツ	さけ たまご	たまねぎ	ドレッシング パンこ でんぷん 油 さとう こむぎこ	しお	29.9	
	きんぴらごぼう	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	ごま さとう ごま油	しょうゆ とうがらし	858	
	おしるこ			しらたまだんご あずき さとう	しお	34.8	
15 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		593	
	あじつけたまご	たまご			しお す	27.6	
	もやしとあぶらあげのごまあえ	あぶらあげ	もやし きゅうり にんじん	さとう ごま油 ごま	しょうゆ す	755	
	しずおかおでん	ぶたにく ちくわ こんぶ あおさ くろはんぺん さばいわしこ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ さけ がらスープ	31.8	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		585	
	さばのてりやき	さば			みりん しょうゆ さけ	26.0	
	きゅうりとキャベツのひたひた	かつおぶし	きゅうり キャベツ	さとう ごま油	しょうゆ す とうがらし	756	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう はねぎ		かつおだし	31.4	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		682	
	チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールウ ケチャップ チャツネ しお ソース コンソメ カレー しょうゆ	20.8	
	マヨたまハムカツ	ぶたにく とりにく たまご		さとう ドレッシング パンこ こむぎこ 油	しお	836	
	ほうれんそうのアーモンドサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	アーモンド 油 さとう	しょうゆ す しお	24.3	
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		640	
	とりにくとだいずの うめふうみあえ	とりにく だいず	うめぼし しょうが	でんぷん 油 さとう	しょうゆ す みりん	27.5	
	マカロニサラダ(マヨネーズ)		きゅうり キャベツ にんじん	マカロニ マヨネーズ	しお	806	
	からだぼかぼかみぞれじる	ぶたにく	かぶ かぶのは れんこん にんじん だいこん		しょうゆ しお かつおだし	32.6	
21 水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		めん		584	二中特支
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なると	チンゲンサイ にんじん ママ しょうが ねぶかねぎ とうもろこし にんにく		スープストック しょうゆラーメンスープ	24.3	
	にくまん	ぶたにく	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こむぎこ さとう パンこ でんぷん ごま油	しょうゆ しお	753	
	れんこんサラダ (中学のみ)こざかな	いわし	れんこん にんじん きゅうり	さとう ドレッシング	しょうゆ さけ みりん しお	32.0	

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○「地場産物を使った料理+具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。

### ＜食物アレルギー関連の留意点＞

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくら・くるみは使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。 ○魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○主食の製造工場では、そば、山芋、大豆、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。

生産者紹介



【生産者紹介 URL】 <https://www.city.shimada.shizuoka.jp/kurashi-docs/chisanchisyou.html>

# 令和8年1月 給食カレンダー



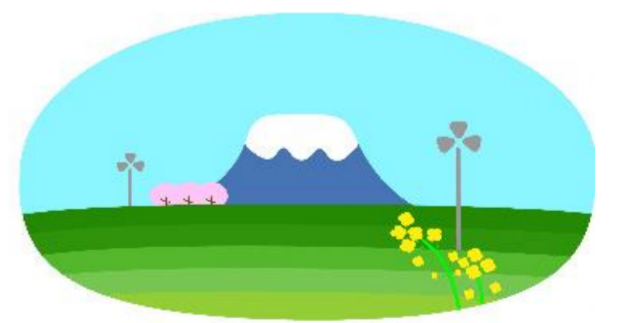
島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作るもとになる食品 (赤色)	体の調子を整える もとになる食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
22 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		643	
	すきやき	ぶたにく やき豆腐	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こんにやく	さとう 油	しょうゆ さけ みりん	22.9	
	ゆかりあえ		きゅうり キャベツ しそ	さとう	しお	819	
	だいがくいも			さつまいも 油 さとう	しょうゆ す	27.2	
23 金	せわりパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン ジャム		639	にくだんごの ケチャップかけ 小 2こ 中 3こ
	にくだんごのケチャップかけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	パンこ でんぷん さとう 油	しお ケチャップ ソース	25.6	
	キャベツサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう 油	しお しょうゆ す	818	
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも 油 クリーム	ベシヤメルソース コンソメ ワイン しお	32.4	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		599	東海地方の 料理
	みそかつ	ぶたにく あかだしみそ	しょうが	パンこ 油 さとう	しお さけ みりん	24.2	
	つけもののいためもの	たまご かつおぶし	はくさい にんじん	油 ごま油	とうがらし しお しょうゆ	790	
	おざく	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん こんにやく しいたけ はねぎ	さといも さとう	しょうゆ みりん しお かつおだし	29.9	
27 火	しまださくらめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	しょうゆ みりん しお	579	おしまちゃん ランチ
	くろはんぺんおちゃフライ	くろはんぺん	ちや	こむぎこ パンこ 油		24.4	
	こまつなとレタスのいそあえ	のり	こまつな レタス にんじん	さとう	しょうゆ	745	
	ぐだくさんしまだじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ はねぎ			29.3	
28 水	げんまいいりパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン げんまい		625	
	コーヒーのもと			コーヒーのもと		26.4	
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん 油	しょうゆ	804	
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	やきそばめん 油	しお やきそばソース	33.8	
29 木	なめし ぎゅうにゅう	かつおぶし ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんば	こめ さとう	しお	569	
	とうふのみそでんがく	とうにゅう みそ		油 でんぷん さとう	しお みりん	22.4	
	こまつなのごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ	760	
	すましじる	とりにく かまぼこ わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん はねぎ		かつおだし しょうゆ さけ しお	28.0	
30 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		619	
	ブルコギ	ぶたにく みそ	たまねぎ たら パプリカ しょうが にんにく りんご	さとう ごま油	しょうゆ トウバンジャン	27.5	
	ブロッコリーのナムル		ブロッコリー もやし にんじん	ごま ごま油 さとう	しょうゆ しお	783	
	ワンタンスープ	とりにく なると	たまねぎ しいたけ テンゲンサイ しょうが	ワンタン	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ しお	32.6	
おちゃクリームだいふく	乳	ちや	さとう いんげんまめ もちこ じょうしんこ みずあめ れんにゅう				



## 令和7年度 地場産物み一つけた!~島田川柳コンクール~入賞作品

今年度のコンクールには、397点もの作品が集まりました。たくさんのご応募ありがとうございました。入賞作品を今後の給食カレンダーと盛り付け図で紹介していきます。



たきあがり  
米はのぼせて  
アツアツだ

川根小6年生

初倉の  
お米に雀も  
期待顔

初倉南小6年生

じいちゃんの  
作るお米は  
日本一

初倉中1年生

七変化  
お菓子里料理  
さすがお茶

初倉中2年生

お茶ばたけ  
みどりいちめん  
おちつくわ

五和小3年生

茶が運ぶ  
緑の風で  
回るファン

川根小教員

しま田じる  
にがてなものも  
食べちゃった

島五小2年生