

# 令和8年1月 給食カレンダー



島田市立南部学校給食センター

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	げんまいりパン			パン げんまい		625	初小 南小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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	でんぶん 油	しょうゆ		
	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	804	
コーンとわかめのスープ	ベーコン わかめ	とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ <b>ねぶかねぎ</b>		スープストック がらスープ しょうゆ しお	33.8		
9 金	ごはん			こめ		590	正月・七草
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.5	
	まつかぜやき	とりにく みそ	<b>ねぶかねぎ</b> しょうが	パンこ さとう ごま			
	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		
13 火	せわりパン いちごジャム			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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.6	
	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 でんぶん さとう 油	しお ケチャップ ソース		
	キャベツサラダ		<b>きゅうり キャベツ</b> 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		
14 水	しまださくらめし			こめ	<b>しょうゆ</b> みりん しお	579	おしまちゃん ランチ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.4	
	くろはんぺんおちゃフライ	くろはんぺん	<b>ちや</b>	こむぎこ パンこ 油			
	こまつなとレタスのいそあえ	のり	<b>こまつな レタス</b> にんじん	さとう	しょうゆ	745	
ぐたくさんしまだじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ <b>みそ</b>	たまねぎ ごぼう にんじん <b>しいたけ はねぎ</b>			29.3		
15 木	ごはん			こめ		567	しゅうまい 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.8	
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	しお		
	ごまこんぶあえ	こんぶ	<b>キャベツ きゅうり</b> 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 <b>はねぎ</b> <b>しいたけ</b> にんにく しょうが	はるさめ さとう 油 でんぶん	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		
16 金	ごはん			こめ		682	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.8	
	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 カレこ しょうゆ		
	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 <b>キャベツ</b> とうもろこし	アーモンド 油 さとう	しょうゆ す しお	24.3		
19 月	ごはん			こめ		599	東海地方の 料理
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.2	
	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		
	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	
おさく	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん こんにやく <b>しいたけ はねぎ</b>	さとも さとう	しょうゆ みりん しお かつおだし	29.9		
20 火	ちゅうかめん			めん		584	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.3	
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なた	<b>メンケンサイ</b> にんじん ママ しょうが <b>ねぶかねぎ</b> 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		
	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 でんぶん 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 <b>きゅうり</b>	さとう ドレッシング	しょうゆ さけ みりん しお	32.0		
21 水	ごはん			こめ		643	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9	
	すきやき	ぶたにく やきとうふ	はくさい たまねぎ にんじん <b>ねぶかねぎ</b> こんにやく	さとう 油	しょうゆ さけ みりん		
	ゆかりあえ		<b>きゅうり キャベツ</b> しそ	さとう	しお	819	
だいがくいも			<b>さつまいも</b> 油 さとう	しょうゆ す	27.2		

○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



島田市立南部学校給食センター

日	献立名	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal)	備考
		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	マーガリンパン			パン マーガリン		607	初倉南小学校 児童作成献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			小	24.2	
	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	764	
	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		29.2	
	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	がらすープ スープストック しお		
23 金	ごはん			こめ		640	初小45678組 六中G1G2G3組
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			小	27.5	
	とりにく 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	806	
	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	32.6	
	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		
26 月	なめし	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんぼ	こめ さとう	しお	569	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			小	22.4	
	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	760	
	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	28.0	
	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		
27 火	ロールパン			パン		725	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			小	29.9	
	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	858	
	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	34.8	
	おしるこ		しらたまだんご あずき さとう	しお			
28 水	むぎごはん			こめ むぎ		619	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			小	27.5	
	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	783	
	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	32.6	
	ワンタンスープ	とりにく なると	たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが	ワンタン	がらすープ ちゅうかスープ しょうゆ しお		
	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 しょうしんこ みずあめ れんにゅう			
29 木	むぎごはん			こめ むぎ		593	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			小	27.6	
	あじつけたまご	たまご			しお す	755	
	もやしとあぶらあげのごますあえ	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	31.8	
	しずおかおでん	ぶたにく ちくわ こんぶ あおさ くるはんぺん 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 がらすープ		
30 金	ごはん			こめ		585	初小45678組 六小えがお
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			小	26.0	
	さばのてりやき	さば			みりん しょうゆ さけ	756	
	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	31.4	
	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		



## 令和7年度 地場産物みつけた!~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  
お菓子に料理  
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