



令和8年 1月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

おめでとう給食
ベジチャーレデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
8	木	わかめごはん		わかめ			米			645	842
		牛乳		牛乳							
		鮭メンチカツ	鮭メンチカツ					なたね油			
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	22.7	28.2
年明けうどん汁	豚肉 油揚げ かまぼこ (鶏卵なし)		金時にんじん ねぎ	はくさい だいこん	うどん	なたね油	酒 ごんぶ(だし) 煮干し(だし) しょうゆ みりん				
9	金	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	米	なたね油	ビーフコンソメ カレー粉 白ワイン ウスターソース	581	759
		牛乳		牛乳							
		レタスとコーンのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	たまねぎ キャベツ レタス コーン	砂糖	オリーブ油	酢		
		パスタ入り野菜のスープ	豚肉		ねぎ	セロリ たまねぎ はくさい 干しいたけ	じゃがいも マカロニ	なたね油	酒 ガラスープ チキン コンソメ スープストック しょうゆ	22.9	29.5
		だいだいのババロア(小学校・中学校)					だいだいのババロア				
13	火	カツどんぶり	ヒレカツ すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 麦 でんぶん	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) ごんぶ(だし)	579	853
		牛乳		牛乳							
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし			しょうゆ ポン酢	23	34
		ミックスナッツ(中学校)	そら豆 ひよこ豆					アーモンド			
14	水	コッペパン					パン			578	756
		牛乳		牛乳							
		クリームシチュー	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぶん 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン ポターージュ粉末 チキンコンソメ		
		ほうれんそうのアーモンドサラダ			ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン	砂糖	アーモンド なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ	23.8	30.7
りんご				りんご							
15	木	ごはん					米			617	782
		牛乳		牛乳							
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
		大豆とひじきの煮物	豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		ごんにやく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) 煮干し(だし) ごんぶ(だし)	26	30.6
はくさいのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ							
16	金	ごはん					米			637	837
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
		ごまドレッシングあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油 なたね油	酢 しょうゆ	22.9	28.8
みかん				みかん							
19	月	麦ごはん					米 麦			577	766
		牛乳		牛乳							
		わかさぎの香りソースかけ		わかさぎ		しょうが	でんぶん 砂糖	なたね油 ごま油	しょうゆ みりん 酢		
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢	23.7	30.3
かきたま汁	鶏卵 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	でんぶん		ごんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				
20	火	ごはん					米			648	864
		牛乳		牛乳							
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが キャベツ きゅうり レモン	砂糖 でんぶん 砂糖		みりん しょうゆ 酒 酢 しょうゆ		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん			オリーブ油		24.2	30.5
ポトフ	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 鶏肉		にんじん	セロリ たまねぎ はくさい	じゃがいも	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック				
21	水	コッペパン					パン			602	774
		牛乳		牛乳							
		ボークビーンズ	大豆 豚肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
		カラフルサラダ			にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン レモン りんご	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢 しょうゆ	24.6	31.9
		りんご いちごジャム					ジャム				

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



米



パセリ



のり



ねぎ



和三盆糖



みそ



レタス



給食センターホームページにこどもたちに
人気のメニューなど給食のおすすめレシピ
を掲載しています。



1月23日(金)の「ブロッコリーのごまあえ」も
掲載しています♪



令和8年 1月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

全
国
学
校
給
食
週
間

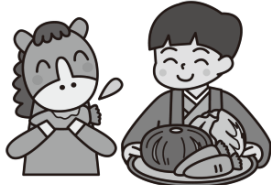
日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
22	木	ごはん				米			625	826	
		牛乳	牛乳								
		揚げ鮭のごまだれかけ	鮭			でんぷん 米粉 砂糖	なたね油 ごま	酒 しょうゆ	26.7	33.2	
		ボン酢あえ			ごまつな ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ 砂糖		しょうゆ ボン酢			
えのきたけのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし) こんぶ(だし)				
23	金	ごはん				米			657	876	
		牛乳	牛乳								
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ けずりぶし(だし)	29.6	38.2
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ		
かえりの磯煮(小学校・中学校)		煮干し あおのり			砂糖		しょうゆ 酢				
26	月	親子どんぶり	鶏肉 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 麦 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	613	793
		牛乳	牛乳								
		アーモンドあえ			ほうれんそう ごまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	24.1	30.4
		みかん				みかん					
和三盆糖(小学校・中学校)					和三盆糖						
27	火	かきまぜすし	油揚げ えび		にんじん	干しいたけ ごぼう	米 砂糖		酒 こんぶ風味調味料 酢 しょうゆ かつお風味調味料	634	848
		牛乳	牛乳								
		パセリとさつまいものかき揚げ			パセリ	たまねぎ	さつまいも てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末	21	26.4
		白みそのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい			煮干し(だし) こんぶ(だし)		
しょうゆ豆	しょうゆ豆										
28	水	ミルクパン(小学校・中学校)				ミルクパン			642	845	
		牛乳	牛乳								
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	スパゲティ 小麦粉	なたね油 オリーブ油 バター	白ワイン チキンコンソメ スープストック ビーフコンソメ ポタージュ粉末	26.6	34.5
		金時にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん 金時にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢		
オレンジ				オレンジ							
29	木	ごはん				米			620	813	
		牛乳	牛乳								
		はまちのねぎみそだれかけ	はまち みそ		ねぎ	しょうが	砂糖 でんぷん		酒 しょうゆ みりん	26.2	32.7
		まんばのけんちゃん	豆腐 油揚げ		まんば	はくさい		ごま油	しょうゆ みりん かつお風味調味料		
ふしめんのすまし汁			にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				
30	金	冬野菜のスパイシーカレーライス	豚肉		にんじん トマト	かぶ たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも	なたね油	白ワイン 粉末カレールウ(乳・鶏卵なし) トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ	668	892
		牛乳	牛乳								
		レタスとブロッコリーのマカロニサラダ エッグフリーマヨネーズ			ブロッコリー にんじん	レタス キャベツ きゅうり	マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	21	26.4

あけましておめでとうございます



今年(とし)はうま年(どし)!

冬休みが終わり、3学期が始まりました。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理に気をつけて、1日1日を大切に過ごしましょう!



うま(うまい)のように野菜を
たっぷり食べよう!



箸(はし)をうま(うまい)く使いこなして
きれいに食べよう!



よく味(あじ)わってうま(うまい)味
を感じよう!



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

★学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、昼食を提供したことが発祥とされています。
全国学校週間中には、東かがわ市の地場産物や、香川県の郷土料理を数多く取り入れています。

26日(月) 和三盆糖

東かがわ市の特産品、
和三盆糖です。上品な甘
さを味わってください。



27日(火) かきまぜすし

お祭りやお祝いのとき
に昔から香川県で食べら
れてきたお寿司です。



27日(火) パセリとさつまいものかき揚げ

東かがわ市産のパセリと
さつまいもをかき揚げにし
ます。



27日(火) しょうゆ豆

煎ったそら豆をしょうゆと
砂糖で作ったタレに漬け込ん
で作ります。



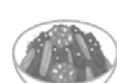
28日(水) 金時にんじんとパセリの
ツナサラダ

東かがわ市産のパセリ
と金時にんじん、ツナを
和えたサラダです。



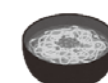
29日(木) まんばのけんちゃん

郷土野菜であるまんば
と豆腐を炒め煮にしたも
ののです。



29日(木) ふしめんのすまし汁

そうめんを作るときに
できるふしそうめんを入
れたお汁です。



30日(金) レタスとブロッコリーの
マカロニサラダ

東かがわ市 水主の生産者
の方が心を込めて栽培された
レタスを使用しています。

