



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

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		中学校8年
		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		エネルギー(kcal)
8 木	わかめごはん 牛乳 鮭メンチカツ ごまあえ 年明けうどん汁	わかめ 牛乳 鮭メンチカツ 豚肉 油揚げ かまぼこ (鶏卵なし)		ほうれんそう こまつな にんじん 金時にんじん ねぎ	もやし 砂糖 はくさい うどん	米 なたね油 なたね油	ごま しょうゆ 酒 こんぶ(だし) 煮干し(だし) しょうゆ みりん		645 842 22.7 28.2
	カレーピラフ 牛乳 レタスとコーンのツナサラダ パスタ入り野菜のスープ だいだいのパパロア(小学校・中学校)	鶏肉 牛乳 まぐろ油漬け 豚肉		にんじん にんじん セロリ たまねぎ ねぎ	たまねぎ グリンピース キャベツ じゃがいも マカロニ だいだいのパパロア	米 なたね油 オリーブ油 なたね油	ビーフコンソメ カレー粉 白ワイン ウスターーソース 酒 ガラスープ チキン コンソメ スープストック しょうゆ		581 759 22.9 29.5
	カツどんぶり 牛乳 いそかあえ ミックスナッツ(中学校)	ヒレカツ すまさき(鶏卵なし) 鶏卵 牛乳 のり そら豆 ひよこ豆		にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん りんご	たまねぎ 干ししいたけ じめじ キャベツ コーン 砂糖	米 麦 でんぶん なたね油 アーモンド	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし) しょうゆ ポン酢		579 853 23 34
	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ほうれんそうのアーモンドサラダ りんご	牛乳 鶏肉 バラーベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ じめじ キャベツ コーン 砂糖	パン じゃがいも でんぶん 小麦粉 アーモンド なたね油 オリーブ油	白ワイン ポタージュ粉末 チキンコンソメ アーモンド なたね油 酢 しょうゆ		578 756 23.8 30.7
15 木	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 大豆とひじきの煮物 はくさいのみぞ汁	牛乳 いわしのおかか煮 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ				米			617 782 26 30.6
	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまドレッシングあえ みかん	牛乳 豚肉		にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし 砂糖	米 じゃがいも しらたき 砂糖 砂糖	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) 煮干し(だし) こんぶ(だし) 酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		637 837 22.9 28.8
	麦ごはん 牛乳 わかさぎの香りソースかけ おかかあえ かきたま汁	牛乳 わかさぎ かつお節 鶏卵		ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	米 でんぶん 砂糖 砂糖 でんぶん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし) しょうゆ ポン酢 ごま ごま油 なたね油 酢 しょうゆ		577 766 23.7 30.3
	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ プロッコリーサラダ ボトフ	牛乳 ハンバーグ プロッコリー パラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん トマト にんじん トマト にんじん にんじん	しょうが キャベツ キュウリ 砂糖 セロリ たまねぎ じゃがいも	米 砂糖 でんぶん オリーブ油 なたね油	酒 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック		648 864 24.2 30.5
21 水	コッペパン 牛乳 ポークピーンズ カラフルサラダ りんご いちごシャム	牛乳 大豆 豚肉 パラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん トマト にんじん さやいんげん にんじん にんじん りんご	パン じゃがいも 砂糖 オーブン 砂糖 ジャム	米 なたね油 オリーブ油 なたね油	赤ウイジントマトピューレ トマトケチャップ ウスターーソース チキンコンソメ パン パセリ のり ねぎ 和三盆糖 みそ レタス		602 774 24.6 31.9

※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



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「プ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

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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		中学校8年	
22 木	ごはん 牛乳 揚げ鮭のごまだれかけ ポン酢あえ えのきだけのみそ汁	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			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
					米					
		牛乳			でんぶん 米粉 砂糖	なたね油 ごま	酒 ショウゆ	625	826	
		鮭		こまつな ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ 砂糖		しょうゆ ポン酢	26.7	33.2	
23 金	ごはん 牛乳 厚揚げ豚肉 大豆 プロッコリーのごまあえ かえりの磯煮(小学校・中学校)	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干ししいたけ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 ショウゆ けずりびし(だし)	657	876	
			プロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ	29.6	38.2	
		煮干し あおり			砂糖		しょうゆ 酢			
							酒 ショウゆ みりん こんぶ(だし) けずりびし(だし)	613	793	
26 月	親子どんぶり 牛乳 アーモンドあえ みかん 和三盆糖(小学校・中学校)	鶏肉 すまき(鶏卵なし) 鶏卵	にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	米 麦 でんぶん	なたね油				
		牛乳								
			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 ショウゆ	24.1	30.4	
				みかん			和三盆糖			
27 火	かきめずし 牛乳 パセリとさつまいものかき揚げ 白みそのみそ汁 しょうゆ豆	油揚げ えび	にんじん	干ししいたけ ごぼう	米 砂糖		酒 こんぶ風味調味料 酢 ショウゆ かつお風味調味料	634	848	
		牛乳								
			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			
		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)	21	26.4	
28 水	ミルクパン(小学校・中学校) 牛乳 チキンときのこのクリームスパゲティ 金時にんじんとパセリのツナサラダ オレンジ	牛乳			ミルクパン					
		鶏肉 バラーコン(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 チキンソシメ スープストック ビーフコンソメ ポタージュ粉末	642	845
		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	26.6	34.5
				オレンジ						
29 木	ごはん 牛乳 はまちのねぎみそだれかけ まんばのけんちゃん ふしめんのすまし汁	牛乳			米					
		牛乳								
		はまち みそ	ねぎ	しょうが	砂糖 でんぶん		酒 ショウゆ みりん	620	813	
		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	26.2	32.7	
30 金	冬野菜のスパイシーカレーライス 牛乳 レタスとプロッコリーのマカロニサラダ エッグフリーマヨネーズ	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 ピーフコンソメ	668	892	
		牛乳								
			プロッコリー 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



今年はうま年!

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！



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) かきめずし

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
できるふしうめんを入れたお汁です。

30日(金) レタスとプロッコリーの
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。