



令和8年1月 学校給食予定献立表



※ 給食には、毎日「牛乳（2群）」がつきます。
※ 都合により献立を変更する場合があります。

時津町学校給食公社第2調理場

日	曜	献立	主 な 働 き と 材 料 名 体をつくるものになる 体の調子を整えるものになる				エネルギーのもとになる		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質
8	木	ごはん					こめ		837	28.4
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 赤みそ		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが しいたけ にんにく	さとう でん粉	油		
		パンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油 ごま		
9	金	ごはん					こめ		820	33.5
		具雑煮	とり肉 はんぺん こおりとうふ	こんぶ	にんじん	はくさい ごぼう しいたけ	もち さといち			
		ブリの照り焼き	ブリ				さとう でん粉			
		紅白なます			にんじん	だいこん	さとう	ごま		
12	月	<div> 成人の日 </div>								
13	火	わかめごはん		あじわかめ			こめ		807	29.3
		きつねうどん	あぶらあげ とり肉 はんぺん			はねぎ	うどん さとう			
		カラフルきんぴら	ぶた肉		にんじん パプリカ	ごぼう えだまめ	さとう	油 ごま		
14	水	パインパン					パインパン		785	29.9
		白菜のクリーム煮	とり肉 ベーコン	スキムミルク	にんじん	はくさい たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	マーガリン 油		
		スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ							
		いんげんとコーンのソテー			いんげん	とうもろこし		バター		
15	木	ごはん	鳴北中2・3年なし				こめ		778	28.9
		みそ汁	あぶらあげ むぎみそ		はねぎ	はくさい	じゃがいも			
		アジフライ	アジフライ					油		
		大豆の磯煮	とり肉 大豆 あげかまぼこ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油		
16	金	ビビンバ（麦ごはん）					こめ むぎ		788	25.0
		ビビンバの具	ぎゅうにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし にんにく	さとう	油 ごま油		
		サムゲタン	とり肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ふかねぎ しょうが にんにく	もちむぎ	ごま油		
19	月	ごはん					こめ		894	33.4
		和風春雨汁	ぶた肉 はんぺん		にんじん	たまねぎ ふかねぎ しいたけ	はるさめ			
		鶏のから揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	油		
		野菜のみみ漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま		
20	火	ごはん					こめ		780	31.5
		五目中華スープ	とり肉 たまご		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	でん粉			
		ホイコーロー	ぶた肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	さとう でん粉	ごま油		
21	水	小型コッパパン					コッパパン		861	31.8
		トマトクリームスパゲティ	ベーコン	生クリーム 粉チーズ	ほうれんそう トマト	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	オリーブオイル		
		ブロッコリーのごまドレッシングサラダ			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう	ごま 油		
22	木	ごはん					こめ		827	29.8
		吉野煮	とり肉 こおりとうふ		いんげん にんじん	こんにゃく たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう でん粉			
		さんまかぼすレモン煮	さんまかぼすレモン煮							
		白菜漬		こんぶ		はくさい				
23	金	チキンカレーライス（麦ごはん）					こめ むぎ		833	22.7
		チキンカレーライスのルウ	とり肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも	油		
		コールスロー				キャベツ とうもろこし	さとう	油		
26	月	ごはん					こめ		773	26.2
		ヒカド	マグロ とり肉		にんじん はねぎ	だいこん しいたけ	さつまいも でん粉			
		浦上そばろ	ぶた肉 あげかまぼこ		にんじん	こんにゃく もやし ごぼう	さとう	油		
		みかん				みかん				
27	火	麦ごはん					こめ むぎ		767	35.5
		豚汁	ぶた肉 厚揚げ 米みそ		にんじん	こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも			
		鮭の塩焼き	サケ							
		高菜の油炒め			たかなづけ にんじん		さとう	油 ごま		
28	水	小型米粉パン					こめこパン		791	34.5
		ちゃんぽん	ぶた肉 あげかまぼこ はんぺん イカ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油		
		ハトシロール	ハトシロール					油		
		きゅうりの中華和え				きゅうり	さとう	ごま油		
29	木	ごはん					こめ		777	30.5
		ちくわともやしのスープ	とり肉 ちくわ		にんじん	セロリ キャベツ たまねぎ もやし		油		
		ミートローフ	ぎゅう肉 ぶた肉 卵	チーズ		たまねぎ	パン粉 さとう でん粉			
30	金	ずうし	とり肉 貝柱		にんじん かぼちゃ はねぎ	しいたけ はくさい	こめ		772	37.2
		鯨のオーロラがらめ	くじら肉 米みそ			しょうが	でん粉 さとう	油		
		いんげんのごま炒め			いんげん にんじん		さとう	ごま 油		
		よりより					よりより			

* 献立の食材は、天候等により変更になる場合がございますのでご了承ください。

* 1月24～30日は全国学校給食週間です *

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について、理解と関心を深める週間となっております。この期間は、長崎県の郷土料理や日本で最初の給食、懐かしい鯨肉の料理などが登場します ♪

色々なことがウマくいく♪

2026年もどうぞよろしくお願ひいたします *



令和8年 1月食物アレルギー原因食品一覧表

時津町学校給食公社第2調理場

※牛乳は毎日つきます。

日	曜	献立	使用されている原因食品及びアレルギー							備考
			乳製品類	卵類	魚介類・甲殻類	肉類・豆類	穀類	種実類	果物類・ 野菜類・その他	
8	木	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー			オイスターソース				豆板醤（唐辛子）	
9	金	ごはん 貝雑煮 ブリの照り焼き 紅白なます								
12	月									
13	火	わかめごはん きつねうどん カラフルきんぴら							唐辛子	
14	水	パインパン 白菜のクリーム煮 スペイン風オムレツ いんげんとコーンのソテー	（乳） スキムミルク・ マーガリン（乳） バター（乳）	 （卵）						
15	木	ごはん 鳴北中2・3年なし みそ汁 アジフライ 大豆の磯煮								
16	金	ビビンバ（麦ごはん） ビビンバの具 サムゲタン							コチュジャン（唐辛子）	
19	月	ごはん 和風春雨汁 鶏のから揚げ 野菜のみみ漬								
20	火	ごはん 五目中華スープ ホイコーロー		卵					豆板醤（唐辛子）	
21	水	小型コッペパン トマトクリームスパゲティ ブロッコリーのごまドレッシングサラダ	（乳） 生クリーム・ 粉チーズ（乳）							
22	木	ごはん 吉野煮 さんまかぼすレモン煮 白菜漬								
23	金	チキンカレーライス（麦ごはん） チキンカレーライスのルウ コールスロー	粉チーズ（乳）							
26	月	ごはん ヒカド 浦上そば みかん								
27	火	麦ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 高菜の油炒め			サケ					
28	水	小型米粉パン ちゃんぽん ハトシロール きゅうりの中華和え	（乳） （乳）	 （卵）	イカ				七味唐辛子（唐辛子）	
29	木	ごはん ちくわともやしのスープ ミートローフ	チーズ（乳）	卵						
30	金	ずうし 鯨のオーロラがらめ いんげんのごま炒め よりより		 （卵）	貝柱					

毎月必ず「食物アレルギー原因食品一覧表」と「献立表」を見て、チェックをお願いします。食物アレルギーの原因となる食品をまちがって食べることがないように注意しましょう。