

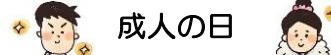


令和8年1月 学校給食予定献立表



※ 献立には、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						栄養価 エネルギー たんぱく質	
			体をつくるものとなる		体の調子を整えるものとなる		エネルギーのものとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	木	ごはん					こめ		837 28.4	
		マーポー豆腐	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 さといも			
		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	 成人の日								
13	火	わかめごはん		あじわかめ			こめ		807 29.3	
		きつねうどん	あぶらあけ 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					バター		
		いんげんとコーンのソテー			いんげん	とうもろこし				
15	木	ごはん	鳴北中2・3年なし				こめ		778 28.9	
		みそ汁	あぶらあけ 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 あけかまぼこ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油		
16	金	ピビンバ（麦ごはん）					こめ むぎ		788 25.0	
		ピビンバの具	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 だけのこ いんげん	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		
		野菜のもみ漬け			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 だけのこ 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	小型コッペパン					コッペパン		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		
		プロッコリーのごまドレッシングサラダ			プロッコリー	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 だけのこ 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							
		白菜漬け		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			
		浦上そぼろ	ぶた肉 あけかまぼこ		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 ぶかねぎ こぼう 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 あけかまぼこ 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		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	すうし	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ことがあり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ゲン							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 具雑煮 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） (卵) バター（乳）							
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 野菜のもみ漬け								
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 プロッコリーのこ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 白菜漬け								
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 浦上そぼろ 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)	(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	すうし 鮭のオーロラがらめ いんげんのこま炒め 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。