



令和8年度1月 学校給食献立予定表



塙町学校給食センター

日	曜	欠食校	献 立 名	赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子を整える	黄色の食品 おもにエネルギーの もとになる	【栄 養】 I群 -たんぱく質・脂質・塩分	
9	金		麦ごはん 牛乳 なます風サラダ ひき肉カレー 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ ロースハム	たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし	米 ジャガイモ 米油 カレー粉 カレールウ 三温糖 紅白ゼリー	541 15.5 14.6 2.3 672 19.0 17.4 2.8 784 22.0 18.7 3.2	
12	月		成人の日					
13	火		ソフトめん 牛乳 ブロッコリーのごまサラダ ちくわのいそべ揚げ 親子うどん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご ちくわ 青のり	にんじん ごぼう ブロッコリー キャベツ ねぎ	ソフトめん 小麦粉 米油 白ごま かたくり粉	468 20.5 19.0 1.7 610 26.4 23.7 2.3 713 29.9 26.0 2.6	
14	水		ごはん 牛乳 チンジャオロース もやしのナムル 中華なめこスープ	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん たけのこ ハブリカ ピーマン 大豆もやし こまつな なめこ はくさい ねぎ	米 米油 ごま油 オイスターソース 三温糖 かたくり粉	482 23 13.6 2.3 608 29 16.3 2.4 700 31.5 17.0 2.9	
15	木		ごはん 牛乳 さわらのしょうゆこうじ焼き ひじきの炒め煮 七草風汁	牛乳 さわら 鶏肉 大豆 ひじき さつま揚げ	にんじん いんげん つきこんにゅく せり しづんざく かぶ(実・葉) だいこん(実・葉)	米 米こうじ 三温糖 米油	621 20.9 22.3 1.6 760 25.6 26.2 2.0 881 29.5 29.1 2.4	
16	金	両幼稚園	【ふくしま健康応援メニュー】 ごはん 牛乳 豚キムチ ハムマリネサラダ たっぷり野菜の坦々スープ	牛乳 豚肉 ロースハム 鶏肉	はくさい にんじん キムチ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり こまつな ぶなしめじ	米 マリネドレッシング ごま油 はるさめ 白ごま	507 17.5 15.8 1.8 638 21.5 19.1 2.2 752 24.7 21.3 3.0	
19	月		ごはん 和風ハンバーグ 茎わかめの炒め物 小松菜と油揚げのみぞ汁	牛乳 ハンバーグ 茎わかめ 豚肉 油揚げみぞ	にんじん いんげん つきこんにゅく こまつな ソテーオニオン	米 米油 三温糖 かたくり粉 ごま油	499 22.5 15.7 1.8 608 25.8 17.9 2.2 716 29.9 20.0 2.6	
20	火		コッペパン 牛乳 ウインナー キャベツとコーンのサラダ 白いんげん豆のシチュー	牛乳 ウィンナー 鶏肉 白花豆 大豆 白いんげんペースト	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ バセリ	コッペパン バター じゃがいも フレンチドレッシング ホワイトルウ	553 25.2 16.4 1.8 657 30.6 20.0 2.2 872 40.6 23.2 3.0	
21	水		ごはん 牛乳 たらのみぞマヨネーズ焼き 野菜のブルコギ 厚揚げのみぞ汁	牛乳 たら 豚肉 厚揚げ みぞ	綠豆もやし たまねぎ キャベツ にら にんじん	米 ジャガイも マヨネーズ ごま油 三温糖	462 19.6 13.5 2.1 582 24.2 16.2 2.6 685 27.9 17.9 3.0	
22	木		【塙小リクエスト献立】 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 彩りサラダ かきたま汁 クレープ(いちご)	牛乳 鶏肉 ミックスピーンズ 豆腐 たまご	キャベツ ハブリカ たまねぎ にんじん ほうれん草	米 かたくり粉 米油 三温糖 白ごま クレープ	504 25.6 14.0 1.7 603 28.4 15.6 2.0 710 33.0 17.2 2.4	
23	金		麦ごはん 牛乳 海そうサラダ ハヤシライス いちご	牛乳 豚肉 わかめ 茎わかめ こんぶ ソフトチキン	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん マッシュルーム いちご	米 ハヤシルウ じゃがいも 米油 ごま油 ウスターソース デミグラスソース	488 15.6 16.3 2.2 621 19.2 19.7 2.8 772 22.6 22.2 3.3	
26	月	学校給食週間	【会津の郷土料理】 紫黒ごはん 牛乳 にしんの照り煮 切干大根の炒め物 ごづゆ	牛乳 にしんの照り煮 鶏肉 油揚げ ホタテ	にんじん 切干だいこん つきこんにゅく えだまめ 糸こんにゃく きくらげ しいたけ さやえんどう	米 紫黒米 ごま油 さといも 三温糖 白玉麩	490 21.1 18.3 2.0 606 24.7 20.9 2.3 704 27.4 22.6 2.7	
27	火		丸パン 牛乳 ぶりのみぞ漬けフライ ポテトサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ぶり ロースハム ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし バセリ	丸パン ジャガイも マカロニ マヨネーズ ホワイトルウ	524 20.9 20.6 1.6 649 25.1 24.3 2.0 782 29.7 28.1 2.4	
28	水		【中通りの郷土料理】 ゆかりごはん 牛乳 県産玉子焼き 県産いかにんじん ざくざく	牛乳 県産玉子焼き 鶏肉 烹き豆腐 さつま揚げ 凍み豆腐	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ ゆかり	米 米油	500 20.0 16.2 2.2 626 24.4 19.4 2.6 721 27.6 20.6 3.1	
29	木		【浜通りの郷土料理】 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き いんげんのごまよごし おひら煮	牛乳 ほっけ かまぼこ 厚揚げ こんぶ	いんげん にんじん こんにゃく ごぼう	米 三温糖 黒ごま 白ねりごま	452 18.9 14.2 2.6 560 21.9 16.7 2.9 652 24.1 18.2 3.3	
30	金		【昭和の懐かしい献立】 ごはん 牛乳 くじらのごまみそ和え ちくわ入りおひたし 白玉だんご汁	牛乳 くじら 焼きちくわ 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	綠豆もやし にんじん だいこん こまつな	米 白玉だんご(小・中) 米油 かたくり粉 白ごま 白玉麩(幼)	545 25 14.2 2.1 688 30 17.1 2.7 816 35.4 19.0 3.2	

* 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

* 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：I群 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

*1/30(金) 白玉だんご汁が提供されます。よく噛んで食べるよう指導お願いします。 幼稚園にだんごの代わりにお餅が入ります。