


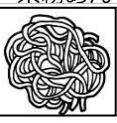








1月 詳細な献立表

今月の予定 1／7(水)光晴中 給食再開  
1／8(木)濁川中 給食再開  
1／21(水)光晴中・濁川中3年生 給食なし  
1／29(木)・30(金)光晴中 給食なし

2026年1月 光晴学校給食センター



日 (曜)	献立 (◎：直送品)	盛り付け エネルギー量／たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
7日 (水)	和風カレー丼	<div><div>即席漬け</div><div>ヨーグルト</div><div></div></div>	米 三温糖 でん粉 砂糖 さつまいも	米油 パーム油・ 菜種油混合油脂	生揚げ 豚肉		人参 トマト	玉ねぎ たけのこ ねぎ	トマトは カレールウ に含む
光 晴 中 の み	即席漬け					くきわかめ		キャベツ きゅうり	
	◎ヨーグルト(個)	<div></div> <div>和風 カレー丼</div>	砂糖			乳製品 寒天			
	牛乳	803kcal／32.0g				牛乳			
8日 (木)	ごはん	<div><div>冬菜の ひたし</div><div>さといも コロッケ</div><div></div></div>	米						
	もち雑煮		白玉もち（もち米） つきこんにゃく		さけ かまぼこ（魚肉） 打ち豆（大豆）		人参	大根 ねぎ ごぼう	
	さといもコロッケ	<div>ごはん</div> <div>もち雑煮</div>	さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこしでん粉	揚げ油 植物性油 脂（菜種）	鶏肉 大豆			玉ねぎ	
	冬菜のひたし						とう菜 人参	もやし ホールコーン	
	牛乳	821kcal／28.0g				牛乳			
9日 (金)	◎米粉めん	<div><div>白菜漬け</div><div>鶏の天ぷら</div><div></div></div>	米粉 小麦粉 タビオカでん粉						
	卵とじ汁	<div>米粉めん</div> <div>卵とじ汁</div>	でん粉		油揚げ 卵		人参 小松菜	ねぎ ぶなしめじ	
	鶏の天ぷら	<div></div>	小麦粉 コーンスター チ でん粉 加工でん粉	揚げ油 植物油	鶏肉 大豆				
	白菜漬け					昆布	人参	白菜	
	牛乳	783kcal／38.5g				牛乳			
13日 (火)	ごはん	<div><div>□ チーズ</div><div></div></div>	米						
	粕（かす）汁	<div>ごまあえ</div> <div>白身魚の たつた揚げ</div>	つきこんにゃく		木綿豆腐 油揚げ みそ		人参 にら	大根 ねぎ ごぼう	
	白身魚のたつた揚げ		馬鈴薯でん粉	揚げ油	スケソウタラ				
	ごまあえ	<div>ごはん</div> <div>粕汁</div>	砂糖	ねりごま すりごま			小松菜	キャベツ 切干大根	
	チーズ(個)					ナチュラルチーズ			
	牛乳	795kcal／34.9g				牛乳			
14日 (水)	ごはん	<div><div>ビーンズ サラダ</div><div>しらすの 玉子寄せ 甘酢あんかけ</div><div></div></div>	米						
	チンゲンサイのスープ				木綿豆腐		チンゲンサイ 人参	もやし きくらげ ねぎ	
	しらすの玉子寄せ 甘酢あんかけ	<div>ごはん</div> <div>チンゲンサイの スープ</div>	三温糖 でん粉 砂糖 馬鈴薯でん粉 加工でん粉	ごま油 植物油（菜種）	卵	しらす 青のり	人参	しょうが	調味料の酢 にりんごを 含む
	ビーンズサラダ		じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	大豆		人参	きゅうり ホールコーン	
	牛乳	741kcal／27.6g				牛乳			
15日 (木)	ごはん	<div><div>五色漬け</div><div>さばのごま ケチャップ ソースかけ</div><div></div></div>	米						
	白菜と里芋のみそ汁		さといも		油揚げ みそ 打ち豆（大豆）			白菜	
	さばのごまケチャップ ソースかけ	<div>ごはん</div> <div>白菜と 里芋の みそ汁</div>	砂糖 馬鈴薯でん粉	揚げ油 すりごま	さば				
	五色漬け					昆布	小松菜 人参	大根 たくあん キャベツ	
	牛乳	850kcal／28.1g				牛乳			
16日 (金)	カレー味ごはん	<div><div>ツナサラダ</div><div>みかん</div><div></div></div>	米	米油					
	鶏肉とマッシュルーム のクリームソース		小麦粉	バター（乳） 米油	鶏肉 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	
	ツナサラダ	<div>鶏肉と マッシュルームの クリームソース</div>		米油 大豆油	ツナ（まぐろ）		人参	キャベツ ホールコーン	
	みかん	<div></div> <div>カレー味ごはん</div>						みかん	
	牛乳	841kcal／32.3g				牛乳			
19日 (月)	給食週間① 守っていききたい大切な味です「新潟の郷土料理」								
	ごはん	<div><div>▽ ミルクデザート</div><div></div></div>	米						
	のっぺ	<div><div>アーモンド あえ</div><div>鮭の 焼き漬け</div></div>	さといも つきこんにゃく		鶏肉 かまぼこ（魚肉）		人参 さやえんどう	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	
	鮭の焼き漬け		砂糖		さけ				
	アーモンドあえ	<div>ごはん</div> <div>のっぺ</div>	砂糖	アーモンド			小松菜 人参	切干大根 もやし	
	◎ミルクデザート		水あめ 砂糖 加工でん粉（とうもろ こし）			牛乳 加糖練乳			
	牛乳	752kcal／34.7g				牛乳			



給食の始まり

家族で給食について  
語り合ってみませんか

学校給食は、明治22年(1889年)山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦時中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と以前の給食の違うところ、同じところなどを知ることができ、給食がもっと楽しくなるかもしれません。

光晴学校給食センターでは、1月19日(月)から23日(金)に給食週間特別献立を実施します！

日 (曜)	献立	盛り付け	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
	(◎：直送品)	エネルギー量／たんぱく質量	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
20 日 (火)	給食週間② 2026冬季オリンピックはイタリア北部の都市ミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催されます「イタリア風給食」								
	ごはん	イタリアン サラダ／パリツォーネ	米						
	ミネストラ		じゃがいも 加工でん粉（キャッサバ）	オリーブ油	レバー入りウインナー（豚肉）	人参 パセリ	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく		
	パリツォーネ	砂糖 小麦粉 加工でん粉 水あめ	揚げ油 植物油脂	鶏肉 大豆		玉ねぎ にんにく			
	イタリアンサラダ	ごはん	ミネストラ	砂糖	米油 オリーブ油	ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり バジル		
	牛乳	774kcal／21.6g				牛乳			
21 日 (水)	給食週間③ パイン入りの酢豚は給食の定番メニューでした「なつかしの給食」								
	ごはん	乾燥小魚／パイン入り 酢豚	米						
	中華スープ		はるさめ でん粉		ベーコン（豚肉）	人参 小松菜	きくらげ たけのこ		
	パイン入り酢豚	ごはん	中華 スープ	でん粉 三温糖	揚げ油 米油	豚肉	人参 青ピーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ しいたけ パイン	
	乾燥小魚	砂糖 水あめ			かたくちいわし		魚卵なしと はいえない		
	牛乳	746kcal／28.7g				牛乳			
22 日 (木)	給食週間④ 新潟市北区は自慢の地元です「北区といったら〇〇給食」								
	ごはん	さつまいも／ささみカツ サラダ トマトソース かけ	米						
	せんべい汁		小麦粉		鶏肉	人参	ごぼう ぶなしめじ ねぎ		
	ささみカツ トマトソースかけ	ごはん	せんべい汁	砂糖 じゃがいも 米粉 でん粉 加工でん粉（キャッサバ）	植物油（菜種・ パーム）揚げ油 オリーブ油	鶏肉 大豆	トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	
	さつまいもサラダ			さつまいも	卵抜きマヨネーズ	プレーンヨーグルト	人参	きゅうり 玉ねぎ	
	牛乳	896kcal／30.4g				牛乳			
23 日 (金)	給食週間⑤ 給食は楽しくておいしくて栄養満点「ランチプレート給食」								
	チキンライス	ゆでブロッコリー プレーンオムレツ チキンライス	米	米油	鶏肉		人参	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	
	白菜のスープ		小麦粉		ベーコン（豚肉） 木綿豆腐	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ ねぎ		
	プレーンオムレツ	チキンライス	タピオカでん粉 砂糖	植物油脂（大豆・ 菜種）	卵				
	ゆでブロッコリー	白菜のスープ	グラニュー糖 こんにゃく粉			ブロッコリー			
	◎ルレクチェゼリー					洋なし			
牛乳	722kcal／32.2g				牛乳				
26 日 (月)	ごはん	福神漬け ポークカレー ごはん	米						
	ポークカレー		じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいも 米粉	米油 パーム油・ 菜種油混合油脂 調整ラード（豚 脂、パーム） 食 用油脂（パーム）	豚肉	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース	トマトは カレールウ に含む	
	黒豆入り ヨーグルトあえ	ごはん	黒豆入り ヨーグルト あえ	砂糖 水あめ		黒大豆	プレーンヨーグルト	みかん パイン 黄桃	
	福神漬け			砂糖			人参 しその葉	大根 なす れんこん しょうが	
	牛乳	810kcal／23.6g				牛乳			
	27 日 (火)	ごはん	じゃこあえ／レバー入り メンチカツ	米					
みそワントンスープ		わんたん（小麦粉）		ごま油	豚肉 みそ	人参 にら	白菜 ねぎ メンマ		
レバー入りメンチカツ		ごはん	みそ ワントン スープ	馬鈴薯でん粉 パン粉 小麦粉 とうもろこしでん粉	揚げ油 植物性油 脂（菜種）	豚肉 豚レバー		玉ねぎ	
じゃこあえ				ごま油		ちりめんじゃこ	小松菜 人参	白菜	
牛乳		813kcal／30.3g				牛乳			
28 日 (水)		ごはん	切干大根の 炒め煮／鮭チーズ フライ	米					
	もずくのみそ汁				木綿豆腐 みそ	もずく	ねぎ えのきたけ		
	鮭チーズフライ	ごはん	もずくのみ みそ汁	パン粉 小麦粉	揚げ油	さけ	プロセスチーズ		
	切干大根の炒め煮			三温糖 つきこんにゃく	米油	油揚げ 打ち豆（大豆）	人参 小松菜	切干大根 ごぼう しいたけ	
	牛乳	799kcal／31.1g				牛乳			
	29 日 (木)	ごはん	チョレギ サラダ／ハンバーグ	米					
卵スープ		でん粉			木綿豆腐 卵	小松菜 人参	ねぎ きくらげ えのきたけ		
ハンバーグ		ごはん	卵スープ	でん粉加工食品 でん粉（馬鈴薯） 砂糖	牛脂 植物油脂	鶏肉 豚肉 大豆		玉ねぎ しょうが にんにく	
チョレギサラダ				ごま油 ごま		わかめ のり	小松菜 人参	キャベツ にんにく レモン	
牛乳		777kcal／32.3g				牛乳			
30 日 (金)		わかめごはん	きゅうりと かぶの 塩昆布漬け／スコッチ エッグ	米 水あめ			わかめ		
	豚汁	じゃがいも つきこんにゃく			木綿豆腐 豚肉 みそ	人参	ごぼう 大根 ねぎ		
	スコッチエッグ	わかめ ごはん	豚汁	パン粉 砂糖	豚脂 揚げ油 植物油（大豆）	卵 豚肉 鶏肉 大豆		玉ねぎ	
	きゅうりとかぶの 塩昆布漬け			砂糖			昆布	きゅうり かぶ キャベツ	
	牛乳	764kcal／31.1g				牛乳			
	主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。								