



令和8年1月分献立予定表



一小学校一

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品		家庭で とりたい 食べ物
						たんすいかふつ 炭水化物	しづしつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ 無機質		
9	金	ゆかりごはん	○	まつかせや 松風焼き しらたま そうじ 白玉雑煮 いろどり 彩りなます	うさぎ	こめ さとう パンこ しらたまもち	ごま	とりにく とうふ ミモ とうにゅう かまぼこ	ぎゅにゅう あおさ	たまねぎ えだまめ はくさい えのきたけ にんじん しろねぎ だいこん しそ	いも類 くだもの類	
13	火	きなこ揚げパン	○	チリコンカン 野菜たっぷりスープ		パン さとう かたくりこ じゃかいも	あぶら	きなこ とりにく だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ はくさい しろねぎ ブロッコリー	海そう類 くだもの類	
14	水	ごはん	○	吉野 鮭のムニエル 豚汁 こまつな白和え		こめ こむぎこ こんにゃく	バター ごま	さけ ミモ ぶたにく あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ごぼう はくさい しろねぎ こまつな しめじ	海そう類 くだもの類	
15	木	ごはん	○	マーボー大根 五目春雨スープ 大學いも		こめ さとう かたくりこ はるさめ さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく ミモ ベーコン	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんにく だいこんのは しょうが にんじん しいたけ もやし チンゲンサイ コーン	海そう類 くだもの類	
16	金	ごはん	○	さばのみそ煮 なめこのみぞれ汁 たことわかめの酢の物		こめ さとう こんにゃく		さば みそ とうふ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん なめこ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	くだもの類	
19	月	ごはん	○	ささみのゆずソースかけ 県産わかめのすまし汁 さといもの煮物		こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら	とりにく ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが レモン ゆず はくさい にんじん こまつな しろねぎ	豆類	
20	火	コッペパン	○	たらのフレーク焼き さつまいものシチュー ごぼうサラダ		パン パンこ コーンフレーク さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま ドレッシング	たら とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう スキムミルク	しろねぎ にんじん ごぼう キャベツ ブロッコリー	豆類 海そう類 くだもの類	
21	水	ごはん	○	厚切りとくせい やきにく 北栄特製焼肉 かきたま汁 らっきょう入りポテトサラダ		こめ かたくりこ じゃがいも ながいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	ぶたにく たまご かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん チンゲンサイ はくさい しめじ ぼうれんどう えだまめ らっきょう	豆類 海そう類 くだもの類	
22	木	ごはん	○	いわしのかば焼き キャベツのみぞ汁 ブロックコリーのエコきんぴら		こめ さとう かたくりこ こむぎこ さといも	あぶら	いわし あぶらあげ ミモ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん しろねぎ ごぼう ブロッコリー	海そう類 くだもの類	
23	金	ごはん	○	とりにく うめの梅みそ焼き 寄せ鍋 五目煮豆		こめ さとう こんにゃく	あぶら	とりにく ミモ たら ぶたにく とうふ たいす さつあげ	ぎゅうにゅう	うめ はくさい もやし にんじん えのきたけ しろねぎ しいたけ えだまめ	海そう類	

1月24日～30日全国学校給食週間 給食週間特別献立「地産地消！鳥取の味を伝えよう」

26	月	ほしざらまい 星空舞 ごはん	○	ささゆう 砂丘らっきょうのそぼろ炒め 北栄酒かす汁 千草和え	いた おおぶろしき 大風呂敷	こめ さとう さつまいも さけかす もち	ごまあぶら	ぶたにく とりにく ミモ ハム きなこ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ らっきょう だいこん しろねぎ こまつな もやし	海そう類 くだもの類
27	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	○	ねばりっこグラタン 大山鶏だんごのスープ 大根と水菜のサラダ		パン ながいも	バター	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	しろねぎ にんじん パセリ キャベツ ぼうれんどう だいこん みずな コーン	豆類 海そう類 くだもの類
28	水	ほしざらまい 星空舞 ごはん	○	カレイのから揚げ じゃがいも キャベツの塩だれ炒め		こめ ふ こむぎこ かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら	カレイ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ごぼう だいこん しろねぎ れんこん キャベツ チンゲンサイ	海そう類 くだもの類
29	木	ほしざらまい 星空舞 ごはん	○	おからハンバーグひどうソース 白菜のミルクスープ ジャーマンポテト		こめ さとう パンこ じゃかいも	あぶら	ぎゅうに ぶたにく おから とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ ひどう はくさい しろねぎ にんじん しめじ パセリ	海そう類 キャラメル
30	金	ほしざらまい 星空舞 ごはん	○	とうふ 豆腐ちくわのフライ ジビエカレー ブロックコリーとツナのサラダ		こめ さとう こむぎこ パンこ じゃかいも さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	とうふちくわ いのししく まぐろ	ぎゅうにゅう	しろねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ なし ブロックコリー キャベツ	海そう類

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭

令和8年1月分献立予定表



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	家庭で とりたい 食べ物
						たんすいかぶつ 炭水化物	しあわせ 脂質	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質
7	水	ごはん	○	とりにく 鶏肉の照り焼き ななくさじる 七草汁 さつまいもの煮物		こめ さとう かたくりこ さつまいも		とりにく あぶらあげ びたにく	ぎゅうにゅう だいこん だいこんのは かぼにんじんせり しろねぎ たまねぎ いんげん
8	木	ごはん	○	はまちの白ねぎだれかけ さといものスープ煮 かみかみチャップチエ		こめ さとう さといも はるさめ	ごまあぶら	はまち ぎゅうにく びたにく	しょうが しろねぎ だいこん にんじん こまつな にら
9	金	ゆかりごはん	○	まつかぜや 松風焼き 白玉雑煮 いろど 彩りなます	うさぎ	こめ ふ さとう パンこ しらたまもち	ごま	とりにく とうふ みそ とうにゅう かまぼこ	たまねぎ えだまめ はくさい えのきたけ にんじん しろねぎ だいこん しそ
13	火	きなこ揚げパン	○	チリコンカン やさい 野菜たっぷりスープ		パン さとう かたくりこ じゃかいも	あぶら	きなこ とりにく だいす	たまねぎ にんじん にんにく パセリ はくさい しろねぎ フレッコリー
14	水	ごはん	○	さけのムニエル 豚汁 こまつな白和え		こめ こむぎこ こんにゃく	バター ごま	さけ みそ びたにく あつあげ とうふ	パセリ にんじん ごぼう はくさい しろねぎ こまつな しめじ
15	木	ごはん	○	マーボー大根 ごちくはるめ 五目春雨スープ だいがく 大学いも		こめ さとう かたくりこ はるさめ さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら	びたにく みそ ベーコン	だいこん たまねぎ にんにく だいこんのは しょうが にんじん しいたけ もやし チンゲンサイ コーン
16	金	ごはん	○	さばのみぞ煮 なめこのみぞれ汁 たことわかめの酢の物		こめ さとう こんにゃく		さば みそ とうふ たこ	だいこん なめこ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり
19	月	ごはん	○	ささみのゆずソースかけ けかきん 県産わかめのすまし汁 さといもの煮物		こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら	とりにく ちくわ びたにく	にんにく しょうが レモン ゆず はくさい にんじん こまつな しろねぎ
20	火	コッペパン	○	たらのフレーク焼き さつまいものシチュー ごぼうサラダ		パン パンこ コーンフレーク さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま ドレッシング	たら とりにく まぐろ	しろねぎ にんじん ごぼう キャベツ フレッコリー
21	水	ごはん	○	北栄特製焼肉 かきたま汁 らっきょう入りポテトサラダ		こめ かたくりこ じゃがいも ながいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	びたにく たまご かまぼこ ハム	キャベツ にんじん チンゲンサイ はくさい しめじ ほうれんそう えだまめ らっきょう
22	木	ごはん	○	いわしのかば焼き キャベツのみぞ汁 プロッコリーのエコきんぴら		こめ さとう かたくりこ こむぎこ さといも	あぶら	いわし あぶらあげ みそ びたにく	しょうが キャベツ にんじん しろねぎ ごぼう フレッコリー
23	金	ごはん	○	とりにく 鶏肉の梅みぞ焼き 寄せ鍋 五目煮豆		こめ さとう こんにゃく	あぶら	とりにく みそ たら びたにく とうふ だいす さつあげ	うめ はくさい もやし にんじん えのきたけ しろねぎ しいたけ えだまめ

1月24日～30日全国学校給食週間 給食週間特別献立「地産地消！鳥取の味を伝えよう」

26	月	ほしづらまい 星空舞 ごはん	○	さきゆう 砂丘らっきょうのそぼろ炒め 北栄酒かす汁 千草和え	大風呂敷	こめ さとう さつまいも さけかず もち	ごまあぶら	びたにく とりにく みそ ハム きなこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ らっきょう だいこん しろねぎ こまつな もやし
27	火	だいせんこむじ 大山小麦 コッペパン	○	ねばりっこグラタン だいせんどり 大山鶏だんごのスープ だいこん みずな 大根と水菜のサラダ		パン ながいも	バター	ベーコン とりにく チーズ	しろねぎ にんじん パセリ キャベツ ほうれんそう だいこん みずな コーン
28	水	ほしづらまい 星空舞 ごはん	○	カレイのから揚げ じゃぶ キャベツの塩だれ炒め		こめ ふ こむぎこ かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら	カレイ とりにく とうふ	はくさい にんじん ごぼう だいこん しろねぎ れんこん キャベツ チンゲンサイ
29	木	ほしづらまい 星空舞 ごはん	○	おからハンバーグぶどうソース はくさい 白菜のミルクスープ ジャーマンポテト		こめ さとう パンこ じゃかいも	あぶら	ぎゅうにく びたにく おから とうふ ベーコン	たまねぎ ぶどう はくさい しろねぎ にんじん しめじ パセリ
30	金	ほしづらまい 星空舞 ごはん	○	豆腐ちくわのフライ ジビエカレー プロッコリーとツナのサラダ		こめ さとう こむぎこ パンこ じゃかいも さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	とうふちくわ いのししく まぐろ	しろねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ なし フレッコリー キャベツ

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。

北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭