



令和8年1月分献立予定表



—小学校—

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	ししつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質	
お正月献立										
9	金	ゆかりごはん	松風焼き 白玉雑煮 彩りなます		こめ さとう パンこ しらたまもち	ごま	とりにく とうふ とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう あおさ	たまねぎ えだまめ はくさい えのきたけ にんじん しろうねぎ 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 じゃがいも	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 しろうねぎ フロッコリー	海そう類 くだもの類
14	水	ごはん	鮭のムニエル 豚汁 こまつなの白和え		こめ こむぎこ こんにゃく	バター ごま	さけ みそ 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 しろうねぎ 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	ぶたにく みそ 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もの		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
食育の日										
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 しろうねぎ	豆類
20	火	コッペパン	たらふのフレーク焼き 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	しろうねぎ にんじん ごぼう キャベツ フロッコリー	豆類 海そう類 くだもの類
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	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 ほうれんそう えだまめ らっきょう	豆類 海そう類 くだもの類
エコ給食の日										
22	木	ごはん	いわしのかば焼き キャベツのみそ汁 ブ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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん しろうねぎ ごぼう フロッコリー	海そう類 くだもの類
23	金	ごはん	鶏肉の梅みそ焼き 寄せ鍋 五目煮豆		こめ さとう こんにゃく	あぶら	とりにく みそ たら ぶたにく とうふ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう	うめ はくさい もやし にんじん えのきたけ しろうねぎ 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	星空舞 ごはん	砂丘らっきょうのそぼろ炒め 北栄酒かす汁 千草和え	お風呂敷	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 みそ 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 しろうねぎ こまつな もやし	海そう類 くだもの類
27	火	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	しろうねぎ 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	豆類 海そう類 くだもの類
28	水	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	ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ごぼう だいこん しろうねぎ 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	星空舞 ごはん	おからハンバーグぶどうソース 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 じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう 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 ぶどう はくさい しろうねぎ にんじん しめじ パセリ	
30	金	星空舞 ごはん	豆腐ちくわのフライ ジビエカレー ブロッコリーとツナのサラダ		こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	とうふちくわ いのししにく まぐろ	ぎゅうにゅう	しろうねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ なし フロッコリー 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



—中学校—

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	しじつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		
7	水	ごはん 	○	鶏肉の照り焼き 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	だいこん だいこんのは かぶ にんじん せり しろねぎ たまねぎ いんげん	海そう類 くだもの類	
カミカミデー												
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 かみかみチャプチェ		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 ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが しろねぎ だいこん にんじん こまつな にら	豆類 くだもの類	
お正月献立												
9	金	ゆかりごはん 	○	松風焼き 白玉雑煮 彩りなます		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	ぎゅうにゅう 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 じゃがいも	あぶら	きなこ とりにく だいず	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 フロccoliー	海そう類 くだもの類	
14	水	ごはん 	○	鮭のムニエル 豚汁 こまつなの白和え		こめ こむぎこ こんにやく	バター ごま	さけ みそ 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	ぶたにく みそ 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 こんにやく		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	
食育の日												
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 	○	たらふのフレイク焼き さつまいものシチュー ごぼうサラダ		パン パンこ コーンフレイク 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 フロccoliー	豆類 海そう類 くだもの類	
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	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 ほうれんそう えだまめ らっきょう	豆類 海そう類 くだもの類	
エコ給食の日												
22	木	ごはん 	○	いわしのかば焼き キャベツのみそ汁 ブ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 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 フロccoliー	海そう類 くだもの類	
23	金	ごはん 	○	鶏肉の梅みそ焼き 寄せ鍋 五目煮豆		こめ さとう こんにやく	あぶら	とりにく みそ たら ぶたにく とうふ だいず さつまあげ	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	★ 星空舞 ごはん	○	砂丘らっきょうのそぼろ炒め 北栄酒かす汁 干草和え	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 みそ 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	★ 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 ほうれんそう だいこん みずな コーン	豆類 海そう類 くだもの類	
28	水	★ 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 こんにやく 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	★ 星空舞 ごはん	○	おからハンバーグぶどうソース 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 じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく 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 ぶどう はくさい しろねぎ にんじん しめじ パセリ		
30	金	★ 星空舞 ごはん	○	豆腐ちくわのフライ ジビエカレー ブロッコリーとツナのサラダ		こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも 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 フロccoli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