



淡路市の献立紹介



令和 8 年 1 月分

淡路市学校給食献立

1月8日(木)

1月9日(金)

画像



献立名

- ・ぶりの照り焼き
- ・紅白なます
- ・白玉雑煮
- ・古代米ご飯、牛乳

エネルギー：小学校 667Kcal、中学校 770Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、中学校 27.9g

(小学3・4年生の分量としています)



献立名

- ・ビビンバ（肉、野菜・錦糸卵）
- ・わかめスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 629Kcal、中学校 750Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 28.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月13日(火)



献立名

- ・マーボー豆腐
- ・チンゲンサイのいんごり和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 620 Kcal、中学校 729Kcal

たんぱく質：小学校 27.0g、中学校 31.2g

(小学3・4年生の分量としています)

1月14日(水)



献立名

- ・きつねうどん
- ・ほうれんそうの和え物
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 587 Kcal、中学校 724Kcal

たんぱく質：小学校 21.3g、中学校 25.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月15日(木)



献立名

- ・ユーリンチー
- ・小松菜のナムル
- ・豆腐のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 621Kcal、中学校 740Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.6g

(小学3・4年生の分量としています)

1月16日(金)



献立名

- ・さばのしょうが煮
- ・たくあんのごま和え
- ・豚汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 598Kcal、中学校 692Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、中学校 26.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月19日(月)



献立名

- ・米粉のビーフシチュー
- ・海と畑のサラダ
- ・しらぬい（個包装）
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 675Kcal、中学校 806Kcal

たんぱく質：小学校 23.6g、中学校 28.4g

(小学3・4年生の分量としています)

1月20日(火)



献立名

- ・魚（くろだい）の塩こうじ焼き
- ・ほうれんそうのごま和え
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 560 Kcal、中学校 647Kcal

たんぱく質：小学校 27.7g、中学校 30.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月21日(水)



献立名

- ・あんかけ丼
- ・ビーフンサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 560Kcal、中学校 664Kcal

たんぱく質：小学校 21.2g、中学校 24.5g

(小学3・4年生の分量としています)

1月22日(木)



献立名

- ・鶏肉と里芋の揚げ煮
- ・ふのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 636Kcal、中学校 755 Kcal

たんぱく質：小学校 21.2g、中学校 24.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月23日(金)



献立名

- ・豚肉おろしそん酢炒め
- ・すり身団子スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 585Kcal、中学校 697 Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、中学校 29.7g

(小学3・4年生の分量としています)

1月26日(月)



献立名

- ・鶏肉の柚庵焼き
- ・きゅうりともやしの和え物
- ・かにとねぎのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 604Kcal、中学校 688Kcal

たんぱく質：小学校 26.9g、中学校 28.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真的量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月27日(火)



献立名

- ・淡路牛カレー
- ・大根とちりめんのサラダ
(小袋和風ドレッシング)
- ・麦ごはん、牛乳、匠淡路島ヨーグルト

エネルギー：小学校 837 Kcal、中学校 971 Kcal

たんぱく質：小学校 25.3g、中学校 28.6g

(小学3・4年生の分量としています)

1月28日(水)



献立名

- ・豆カツ
- ・黒豆とキャベツの和え物
- ・ほたん汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 668Kcal、中学校 769Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 29.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月29日(木)



献立名

- ・姫路あでん
- ・ひねぽんサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 624Kcal、中学校 743Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 28.9g

(小学3・4年生の分量としています)

1月30日(金)



献立名

- ・ほっかけ丼（牛すじ、野菜）
- ・かす汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 662Kcal、中学校 791Kcal

たんぱく質：小学校 23.8g、中学校 27.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。