

(7)

## 2026、1月分予定献立

保護者確認欄

除去不可能

除去可能

エビ、イカ、カニ、タコ

乳製品

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
5	6	7	8 古代米ご飯	9 米飯
			ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ビビンバ (肉、野菜・錦糸卵) わかめスープ
12	13 米飯	14 黒糖パン	15 米飯	16 米飯
	マーボー豆腐 チンゲンサイのいりどりと和え	きつねうどん ほうれんそうの和え物	ユーリンチー 小松菜のナムル 豆腐のすまし汁	さばのしょうが煮 たくあんのごま和え 豚汁
19 パン	20 米飯	21 米飯	22 米飯	23 米飯
米粉のビーフシチュー 海と畑のサラダ しらぬい(個包装)	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	あんかけ丼 ビーフンサラダ	鶏肉と里芋の揚げ煮 ふのみそ汁	豚肉おろしぼん酢炒め すり身団子スープ
26 米飯	27 麦ご飯	28 米飯	29 米飯	30 米飯
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	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) 匠淡路島ヨーグルト	豆カツ 黒豆とキャベツの和え物 ぼたん汁	姫路おでん ひねぼんサラダ	ぼっかけ丼 (牛すじ、野菜) かす汁

牛乳(パック)は毎日つきます。27日(火)にはヨーグルトがつきますが、牛乳除去対応の児童生徒の分はつきません。  
わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

2026、1

No.1

5(月)			6(火)			7(水)			8(木)			9(金)		
									古代米ご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮			米飯 ビビンバ (肉、野菜・錦糸卵) わかめスープ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
									ぶり切身 50g	1切	1切	牛肉ももばらスライス	45	54
									上白糖	3	3	葉ねぎ	3	3.6
									こいくちしょうゆ	4.5	4.5	しょうが	0.2	0.24
									清酒	1.5	1.5	にんにく	0.2	0.24
									本みりん	1.5	1.5	こいくちしょうゆ	3.2	3.84
									水	4.5	4.5	三温糖	1.2	1.44
									でんぷん	0.4	0.4			
												大豆もやし	24	28.8
									だいこん	30	36	ほうれんそう	15	18
									にんじん	5	6	冷凍ほうれんそう	15	18
									うすくちしょうゆ	2.6	3.12	にんじん	9	10.8
									米酢	1.8	2.16	いりごま	1	1.2
									上白糖	1.6	1.92	うすくちしょうゆ	3.4	4.08
									ゆず果汁	0.5	0.6	上白糖	0.6	0.72
												米酢	2.1	2.52
									かぶ	18	21.6	ごま油	0.6	0.72
									金時にんじん	12	14.4	錦糸卵	12	14.4
									里芋	17	20.4			
									ごぼう	13.5	16.2	塩蔵わかめ	1.5	1.8
									白玉もち	30	36	たまねぎ	10	12
									葉ねぎ	3.76	4.51	焼きかまぼこ	6	7
									白みそ	7	8.4	にんじん	10	12
									みそ	1	1.2	葉ねぎ	3.5	3.5
									出し昆布	0.6	0.6	丸鶏スープベースHD	15	15
									削り節 3号だし	4	4	天外天塩	0.12	0.13
												こしょう	0.02	0.03
												うすくちしょうゆ	4.8	4.9
									古代米	5.2	6.7	ごま油	0.2	0.22
									天外天塩	0.5	0.6			

2026、1

No.2

12(月)			13(火)			14(水)			15(木)			16(金)		
			米飯 マーボー豆腐 チンゲンサイのいりとり和え			黒糖パン きつねうどん ほうれんそうの和え物			米飯 ユーリンチー 小松菜のナムル 豆腐のすまし汁			米飯 さばのしょうが煮 たくあんのごま和え 豚汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
			冷凍豆腐	100	110	冷凍うどん	小1年 小2～6年 中・職	80 100 120	鶏もも皮つき 10g	50	60	さば生姜煮 50g	1尾	1尾
			豚ひき肉	38	45	米ぬか油	1	1.2	でんぷん	4.5	5.4	千切だいにん漬け	12	14.4
			しょうが	0.8	1	米ぬか油	1	1.2	米ぬか油	5	6	きゅうり	12	14.4
			にんにく	0.8	1	米ぬか油	1	1.2	にんにく	0.3	0.36	いりごま	0.4	0.48
			にんじん	15	18	牛肉ももスライス	8	10	上白糖	2.5	3			
			たまねぎ	32	38	米ぬか油	0.1	0.12	うすくちしょうゆ	2.4	2.88	豚肉ももスライス	10	15
			乾しいたけ	0.4	0.5	乾しいたけ	1	1	米酢	1.8	2.16	にんじん	10	12
			にら	6.5	7	にんじん	10	12	本みりん	1	1.2	木綿豆腐	30	35
			八丁みそ	5.2	6.3	葉ねぎ	3.5	4.2	水	3	3.6	突きこんにゃく	20	25
			トウバンジャン	0.25	0.45	天外天塩	0.15	0.16	こまつな	40	48	ごぼう	10	11
			こいくちしょうゆ	4.2	5	うすくちしょうゆ	5.4	5.64	もやし	20	24	だいこん	10	11
			三温糖	1.2	1.44	本みりん	0.3	0.3	にんじん	2	2.4	葉ねぎ	3.5	3.5
			オイスターソース	0.44	0.53	削り節 3号だし	4	4	ごま油	0.3	0.36	みそ	7.2	7.5
			清酒	1	1.2	油揚げ	10	10	うすくちしょうゆ	3	3.6	煮干し	4	4
			ごま油	0.4	0.5	三温糖	1.4	1.68						
			でんぷん	1.5	1.6	こいくちしょうゆ	1.8	1.8	木綿豆腐	40	45			
			キャベツ	26	31.2	清酒	0.4	0.4	塩蔵わかめ	1.2	1.4			
			チンゲンサイ	34	40.8	本みりん	0.2	0.2	乾燥湯葉	1	1.2			
			にんじん	5	6	水	18	18	葉ねぎ	3.5	3.5			
			冷凍ホールコーン	5	6	削り節 3号だし	0.3	0.3	天外天塩	0.14	0.15			
			チキンハム	8	9.6	ほうれんそう	20	24	うすくちしょうゆ	3.7	3.8			
			うすくちしょうゆ	2.6	3.12	冷凍ほうれんそう	20	24	出し昆布	0.6	0.6			
			上白糖	0.4	0.48	キャベツ	20	24	削り節 3号だし	4	4			
						ぶなしめじ	5	6						
						にんじん	3	3.6						
						上白糖	0.4	0.48						
						うすくちしょうゆ	2.5	3						
						黒砂糖	10	14						

2026、1

### No. 3

[illegible]

2026、1

No.4

26(月)			27(火)			28(水)			29(木)			30(金)		
米飯 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			麦ご飯 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) 匠淡路島ヨーグルト			米飯 豆カツ 黒豆とキャベツの和え物 ぼたん汁			米飯 姫路おでん ひねぼんサラダ			米飯 ぼっかけ丼 (牛すじ、野菜) かす汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
鶏もも皮つき	50	70	牛肉ももばら角切り	30	36	枝豆と豆腐のミンチカツ 60g [乳・卵不使用]	1個	1個	豚肩ロース1.5cm角切り	30	36	牛すじ	42	50.4
上白糖	3.5	3.5	赤ワイン	0.5	0.6				じゃがいも	70	84	突きこんにゃく	17	20.4
うすくちしょうゆ	6	6	米ぬか油	0.3	0.36	米ぬか油	6	6	にんじん	20	24	しょうが	1.2	1.44
清酒	2.1	2.1	にんじん	20	24	キャベツ	25	30	だいこん	20	24	清酒	3.5	4.2
本みりん	2.1	2.1	たまねぎ	60	72	冷凍むき枝豆	10	12	板こんにゃく	20	24	三温糖	1.2	1.44
ゆず果汁	0.7	0.7	じゃがいも	54	64.8	煮し黒豆	10	12	三温糖	0.13	0.16	本みりん	4.5	5.4
水	6.3	6.3	マッシュルーム	4	4.8	うすくちしょうゆ	2.1	2.52	こいくちしょうゆ	0.18	0.22	こいくちしょうゆ	3	3.6
でんぷん	0.56	0.56	りんご	3	3.6	上白糖	0.3	0.36	さつま揚げ	10	12	削り節 3号だし	1	1.2
			給食用カレーフレーク	16	19.2				焼き竹輪	10	12	出し昆布	0.15	0.18
			ウスターソース	2	2.4				三温糖	1.6	1.92	水	15	18
きゅうり	20	24	ケチャップ	2	2.4	猪肉スライス	10	12	こいくちしょうゆ	2.5	3			
もやし	20	24	天外天塩	0.2	0.24	木綿豆腐	30	36	うすくちしょうゆ	3.3	3.96	もやし	25	30
天外天塩	0.08	0.1	ガラムマサラ	0.01	0.01	はくさい	30	36	清酒	0.5	0.6	冷凍ほうれんそう	40	48
米酢	1.35	1.62	ココナッツミルク	2.5	3	ごぼう	10	12	本みりん	0.5	0.6	いりごま	1	1.2
上白糖	1	1.2				にんじん	8	9.6	削り節 3号だし	2	2.4	うすくちしょうゆ	2.2	2.64
うすくちしょうゆ	0.64	0.77	だいこん	30	36	根深ねぎ	8	9.6	水	70	84	上白糖	0.6	0.72
いりごま	0.5	0.6	ほうれんそう	20	24	本みりん	1.8	2.16	しょうが	1	1.2	米酢	2	2.4
			にんじん	5	6	清酒	0.9	1.08				ごま油	0.9	1.08
ずわいがに	15	18	ちりめんじゃこ	3	3.6	みそ	7.4	8.88	親鶏素焼きスライス	18	21.6			
たまねぎ	20	24	ごま油	0.5	0.6	煮干し	4	4	にんじん	5	6	冷凍里芋	20	24
にんじん	9	10.8							きゅうり	10	12	だいこん	15	18
レタス	10	12	和風ドレッシング 8ml	1袋	1袋				キャベツ	20	24	にんじん	10	12
岩津ねぎ	15	18							上白糖	2.2	2.64	ごぼう(ささがき)	10	12
丸鶏スープベースHD	12	12	匠淡路島ヨーグルト	1個	1個	ヨーグルトは、牛乳 除去対応の児童生徒 の分はつきません。			米酢	2.2	2.64	葉ねぎ	3.5	4.2
天外天塩	0.68	0.82							うすくちしょうゆ	3.19	3.83	油揚げ	2	2.4
こしょう	0.02	0.02	米粒麦	11.1	14.3				ゆず果汁	0.88	1.06	酒かす	4	4.8
												みそ	7.25	8.7
												出し昆布	0.6	0.6
												削り節 3号だし	4	4