



令和8年1月 Aコース 献立予定表



市ホームページに献立予定表・詳細献立表を掲載しています



こんげつ きゅうしよく もくくひょう

今月の給食目標

きゅうしよく かんが

給食について考えよう

にほん りょうり かいがい りょうり し

日本の料理と海外の料理を知ろう



げつようび もくようび じさん
〈月曜日と木曜日は持参ごはん〉 ふりかけなどをかけずにもってきてください。給食には毎食牛乳が付きま



げつ 月（持参ごはん）		火		水		木（持参ごはん）		金	
<div>いただきます</div> <div>1/24～1/30は「全国学校給食週間」です</div> <div>全国学校給食週間は、学校給食について知ってもらうための週間です。今回は世界の国々の料理が給食に登場します。日本との違いを考えながら食べてみてください！</div>						<div>16</div> <div>こがた 小型バターパン 肉うどん（汁） うどん・はくさい・にんじん・ながねぎ</div> <div>にく 肉うどん（具） ぶたにく・★たまねぎ</div> <div>だいこん 大根のかつお節サラダ だいこん・きゅうり・★きゃべつ・かつおぶし・こらみわふうドレッシング</div>			
♪食育の日♪ 持参ごはん みそ汁 ★きゃべつ・あぶらあげ・★じゃがいも		19 ～正月献立～ ★委託ごはん お雑煮 とりにく・にんじん・ながねぎ・だいこん・あつあげ・ごぼう・はなふ・もち・みつば・しいたけ ぶりの若草焼き ぶり・マヨネーズ・こまつな みかん	20 バターパン コンソメスープ にんじん・もやし・★きゃべつ ハムカツソースがけ ハムかつ（とりにく・ぶたにく）・ちゅうのうソース オニオンサラダ だいこん・★たまねぎ・きゅうり・たまねぎドレッシング	21 持参ごはん みそ汁 たまご・えのき・ながねぎ・わかめ しお 塩だれチキン とりにく がんもどきの含め煮 だいこん・にんじん・がんも・いんげん	22 こがた 小型バターパン 豚骨野菜ラーメン らーめん・ぶたにく・はくさい・★たまねぎ・にんじん・もやし・つと シュウマイ（1人2ヶ） とりにく・ぶたにく・★たまねぎ いちごジャム	23 こがた 小型バターパン 豚骨野菜ラーメン らーめん・ぶたにく・はくさい・★たまねぎ・にんじん・もやし・つと シュウマイ（1人2ヶ） とりにく・ぶたにく・★たまねぎ いちごジャム			
～日本献立～ 持参ごはん 豚汁 ぶたにく・★じゃがいも・にんじん・だいこん・★たまねぎ・つきこん・ごぼう・とうふ ちくわの磯辺天ぷら（1人1ヶ） ぎょにくすりみ・あおさ うま煮 つと・にんじん・だいこん・れんこん・こんにゃく		26 ～中国献立～ ★委託ごはん 鶏白湯スープ とりにく・はくさい・とうふ・にんじん・ながねぎ 餃子（1人2ヶ） きゃべつ・たまねぎ・にら・ぶたにく 中華風サラダ はるさめ・きゅうり・たまご・にんじん ふりかけ（おかか） こま・かつおぶし・たまご・のり	27 ～アメリカ献立～ バーガーパン ABCスープ とりにく・★たまねぎ・はくさい・にんじん・アルファベットマカロニ ほっけフライ ほっけ 付け野菜 レタス・★きゃべつ・きゅうり タルタルソース ピクルス・たまご	28 ～インド献立～ 持参ごはん チキンカレー とりにく・★じゃがいも・★たまねぎ・にんじん・スキムミルク・バター インド風豆サラダ ★きゃべつ・きゅうり・むらさききゃべつ・えだまめ・おろしやさいドレッシング みかんゼリー みかんかじゅう	29 ～イタリア献立～ こがた 小型バターパン トマトクリームパスタ スパゲティ・★たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん・ベーコン・バター・きゅうにゅう・こなチーズ・とまとジュース ツナのイタリアンサラダ ★きゃべつ・きゅうり・だいこん・ツナ・イタリアンドレッシング ブルーベリージャム	30 ～イタリア献立～ こがた 小型バターパン トマトクリームパスタ スパゲティ・★たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん・ベーコン・バター・きゅうにゅう・こなチーズ・とまとジュース ツナのイタリアンサラダ ★きゃべつ・きゅうり・だいこん・ツナ・イタリアンドレッシング ブルーベリージャム			
1食あたりの予定平均摂取量		小学生（中学年） 中学生		エネルギー 587kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.8g エネルギー 796kcal たんぱく質 30.9g 脂質 23.6g 食塩相当量 3.8g					

献立予定表には主な食材料を記載しています。全ての食材料は詳細献立表に記載しています。土別市学校給食センター 23-4195
 献立は予告なしに変更になる場合がありますのでご了承ください。献立予定表は各校の状況に応じて電子化または紙での配布となります。
 土別市・和寒町でとれた食材は★印がついています。

世界の料理を知ろう ～日本の料理と世界の料理の違い～					
<div>にほん りょうり</div> <div>日本の料理</div> <div>しよくい しよくいふくさい</div> <div>主食・主菜・副菜がそろって</div> <div>て、お米を中心としている。</div> <div>しゅん たいせつ ねんちゅうぎょうじ</div> <div>「旬」を大切にし、年中行事と</div> <div>むす ぶか</div> <div>結びつきが深い。だしや「うま</div> <div>味」を生かしている。</div> <div>しる に でん</div> <div>みそ汁・うま煮・天ぷらなど</div>	<div>りょうり</div> <div>インド料理</div> <div>スパイスやハーブ、乳製品や油</div> <div>脂を用いるのが特徴。北部の主</div> <div>食はナンなどの小麦中心で、南</div> <div>部は米食が多い。民族や宗教に</div> <div>よって食べるものが様々。</div> <div>カレー・タンドリーチキンなど</div>	<div>にほん りょうり</div> <div>中華料理</div> <div>多くの種類の香辛料を用いた料</div> <div>理が特徴。油を多用したり、甜</div> <div>麺などの味の濃い調味料を用</div> <div>いる。</div> <div>麻婆豆腐やエビチリ、担々麺など</div>	<div>りょうり</div> <div>アメリカ料理</div> <div>様々な人種が集まった国家のた</div> <div>り、いろいろな料理や調理法が</div> <div>ある。代表的な料理ではお肉が</div> <div>メインで野菜が少ない。</div> <div>ステーキやハンバーガーなど</div>	<div>りょうり</div> <div>イタリア料理</div> <div>南北に長いため地域差がある。</div> <div>北部では肉や乳製品を使った料</div> <div>理、南部ではパスタやピザ、地</div> <div>中海沿岸では魚介類を使った料</div> <div>理が多い。</div> <div>マルゲリータやボロネーゼなど</div>	

さかなや肉の骨に気をつけて、ゆっくりよくかんで食べましょう。

令和7年度 Aコース 1月3週 詳細献立表

- * 献立は、材料の都合により予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。
- * 藻類・魚介類はえび・かに・いか・たこ・その他の甲殻類の生息域で採取されています。（表記を更新しています）
- * うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんは小麦粉を使用し、製造工場では、そばを製造しています。
- * 大豆製品（豆腐・油揚げ・生揚げ）・つきこん・白滝・こんにゃくの製造工場では、そばを製造しています。
- * パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。
- * 主な調味料に含まれるもの（原材料名の記入を省略しています）

日	献立表	食材 下線：特定原材料（8品目）、特定原材料に準ずるもの（20品目）
16 (金)	小型バターパン(小麦・卵・乳) 生乳 肉うどん ①肉うどんの汁 ②肉うどんの具 ③大根のかつお節サラダ	①うどん・白菜・人参・長葱 <調味料>酒・みりん・醤油(大豆・小麦)・鰹節・鯖節・煮干・昆布・食塩 めんつゆ：果糖ぶどう糖液糖・醤油(小麦・大豆)・食塩・昆布・鰹節 和風だしみやこ：醤油・食塩・砂糖・鰹節・うるめ鰯・発酵調味料・煮干・酵母エキス・昆布・調味料・(一部に小麦・大豆を含む) 昆布液体だし：水飴・食塩・酵母エキス・昆布・酒精 コンタミ：えび・かに・小麦・乳・いか・鮭・鯖・大豆・鶏肉・ゼラチン ②豚肉・玉葱 <調味料>酒・ショウガ・みりん・醤油(大豆・小麦)・砂糖・澱粉・米油 ③大根・きゅうり・キャベツ・鰹節 <調味料> ノンオイルドレッシング香味和風：ぶどう糖果糖液糖・醤油(小麦・大豆)・醸造酢・米発酵調味料・ごま・ショウガ・塩蔵ミョウガ・食塩・にんにく

△コース 1月4週 詳細献立表

日	献立表	食材 下線：特定原材料（8品目）、特定原材料に準ずるもの（20品目）
19 (月)	持参ご飯 生乳 ①みそ汁 ②鮭の塩焼き ③豚肉きんぴら炒め	①キャベツ・油揚げ（ <u>大豆</u> ）・じゃが芋 ＜調味料＞鰹節・ <u>鯖節</u> ・煮干・昆布・みそ（ <u>大豆</u> ・米） 昆布液体だし：水飴・食塩・酵母エキス・昆布・酒精 コンタミ： <u>えび</u> ・ <u>かに</u> ・ <u>小麦</u> ・乳・ <u>いか</u> ・ <u>鮭</u> ・ <u>鯖</u> ・ <u>大豆</u> ・ <u>鶏肉</u> ・ <u>ゼラチン</u> ② <u>鮭</u> ・食塩 ③ <u>豚肉</u> ・人参・ごぼう ＜調味料＞酒・砂糖・みりん・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・米油・ <u>ごま油</u> めんつゆ：果糖ぶどう糖液糖・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・食塩・昆布・鰹節 鰹の素リッキー：食塩・鰹エキス・鰹節・煮干鰯・ <u>鯖節</u> ・たん白加水分解物・砂糖・昆布エキス
20 (火)	委託ご飯 生乳 ①お雑煮 ②ぶりの若草焼き ③みかん	① <u>鶏肉</u> ・人参・長葱・大根・厚揚げ（ <u>大豆</u> ）・ごぼう・三つ葉・椎茸 花麩： <u>小麦粉</u> ・ <u>小麦グルテン</u> ・食塩・着色料 煮込み餅：もち米粉・澱粉・こんにゃく粉 ＜調味料＞酒・鰹節・ <u>鯖節</u> ・煮干・昆布・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・食塩 めんつゆ：果糖ぶどう糖液糖・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・食塩・昆布・鰹節 和風だしみやこ：醤油・食塩・砂糖・鰹節・うるめ鰯・発酵調味料・煮干・酵母エキス・昆布・調味料・（一部に <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> を含む） 昆布液体だし：水飴・食塩・酵母エキス・昆布・酒精 コンタミ： <u>えび</u> ・ <u>かに</u> ・ <u>小麦</u> ・乳・ <u>いか</u> ・ <u>鮭</u> ・ <u>鯖</u> ・ <u>大豆</u> ・ <u>鶏肉</u> ・ <u>ゼラチン</u> ②ぶり・小松菜 ＜調味料＞酒・食塩・こしょう・にんにく マヨネーズ：植物油脂（ <u>大豆</u> ）・ <u>卵黄</u> ・酢（ <u>小麦</u> ）・食塩・砂糖 ③みかん
21 (水)	バターパン（ <u>小麦</u> ・ <u>卵</u> ・乳） 生乳 ①コンソメスープ ②ハムカツソースかけ ③オニオンサラダ	①人参・もやし・キャベツ ＜調味料＞醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・食塩・こしょう・米油 コンソメ：乳糖・食塩・鶏肉・砂糖・鶏脂・パーム油・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・玉葱・乳たん白・香辛料（ <u>小麦</u> ）・澱粉 からフレッシュチキン：鶏骨・鶏脂・たんぱく分解物 ②ハムカツ：チョップドハム（ <u>鶏肉</u> ・ <u>豚肉</u> ・食塩・香辛料・植物油脂）・パン粉・澱粉・くん液・香料・一部に <u>小麦</u> ・乳成分・ <u>大豆</u> を含む 米油 中濃ソース：果糖ブドウ糖液糖・砂糖液糖・ <u>りんご</u> ・酢・食塩・トマトペースト・香辛料・澱粉・調味料 ③大根・玉葱・きゅうり ＜調味料＞ ノンオイルドレッシング玉葱：醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・醸造酢・砂糖・玉葱・食塩・増粘剤
22 (木)	持参ご飯 生乳 ①みそ汁 ②塩だれチキン ③がんもどきの含め煮	①液卵・えのき・長葱・わかめ ＜調味料＞鰹節・ <u>鯖節</u> ・煮干・昆布・みそ（ <u>大豆</u> ・米） 昆布液体だし：水飴・食塩・酵母エキス・昆布・酒精 コンタミ： <u>えび</u> ・ <u>かに</u> ・ <u>小麦</u> ・乳・ <u>いか</u> ・ <u>鮭</u> ・ <u>鯖</u> ・ <u>大豆</u> ・ <u>鶏肉</u> ・ <u>ゼラチン</u> ② <u>鶏肉</u> ＜調味料＞酒 塩だれ：水飴・醤油・食塩・植物油脂・にんにく・香辛料・調味料・酸化防止剤・酸味料 一部に <u>小麦</u> ・ <u>ごま</u> ・ <u>ゼラチン</u> ・ <u>大豆</u> を含む ③大根・人参・いんげん おとうふがんも：豆腐（ <u>大豆</u> ）・豆腐用凝固剤・植物油脂・菜種油・ <u>大豆</u> たん白・人参・澱粉・糖類・食塩 コンタミ： <u>ごま</u> ＜調味料＞砂糖・酒・ショウガ・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・みりん・米油 めんつゆ：果糖ぶどう糖液糖・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・食塩・昆布・鰹節 鰹の素リッキー：食塩・鰹エキス・鰹節・煮干鰯・ <u>鯖節</u> ・たん白加水分解物・砂糖・昆布エキス
23 (金)	小型バターパン（ <u>小麦</u> ・ <u>卵</u> ・乳） 生乳 ①豚骨野菜ラーメン ②シュウマイ ③いちごジャム	①ラーメン・豚肉・白菜・玉葱・人参・もやし つと：魚肉（すけとうだら）・澱粉・食塩・調味料（ <u>大豆</u> ・ <u>豚肉</u> ・生肉） ＜調味料＞ショウガ・にんにく・米油・こしょう ラーメンスープ屋台の白湯：畜肉エキス・たん白加水分解物・動物油脂・食塩・豚骨肉・砂糖・野菜ペースト・ <u>ごま</u> ・魚介エキス・香辛料・澱粉・香辛料抽出物 一部に <u>ごま</u> ・ <u>鯖</u> ・ <u>大豆</u> ・ <u>豚肉</u> を含む チンタンスープ：豚肉・鶏肉エキス（ <u>豚骨</u> ・ <u>鶏骨</u> ・ <u>鶏肉</u> ・ <u>豚足</u> ・野菜）・香味オイル（動物油脂・野菜）・食塩・鰹エキス ②安心素材肉焼売：鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉（ <u>小麦</u> ）・澱粉・砂糖・粉飴・ソテーオニオン・ <u>豚脂</u> ・ショウガ・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・みりん・香辛料・食塩・みそ（ <u>大豆</u> ）・酵母エキスパウダー・ <u>小麦粉</u> ・水飴・ <u>大豆粉</u> ・乳化剤 コンタミ： <u>えび</u> ・ <u>かに</u> ・ <u>卵</u> ・乳成分・ <u>ごま</u> ③いちごジャム：砂糖・水飴・いちご・ペクチン・酸味料 コンタミ： <u>小麦</u> ・乳・落花生・ <u>オレンジ</u> ・ <u>ごま</u> ・ <u>大豆</u> ・ <u>桃</u> ・ <u>りんご</u>

△コース 1月5週 詳細献立表

日	献立表	食材 下線：特定原材料（8品目）、特定原材料に準ずるもの（20品目）
26 (月)	持参ご飯 生乳 ①豚汁 ②ちくわの磯辺天ぷら ③うま煮	①豚肉・じゃが芋・人参・大根・玉葱・つきこん・ごぼう・豆腐（大豆） ＜調味料＞酒・ショウガ・鰹節・鰯節・煮干・昆布・みそ（大豆・米） 昆布液体だし：水飴・食塩・酵母エキス・昆布・酒糟 コンタミ：えび・かに・小麦・乳・いか・鮭・鰯・大豆・鶏肉・ゼラチン ②ちくわ磯辺天ぷら：魚肉すり身・澱粉・食塩・発酵調味料・砂糖・植物油（大豆）・調味料・天ぷら粉（小麦粉・澱粉）・アオサ・揚げ油（大豆） ③大根・人参・れんこん水煮・こんにゃく つと：魚肉（すけとうだら）・澱粉・食塩・調味料（大豆・豚肉・牛肉） ＜調味料＞米油・醤油（小麦・大豆）・砂糖・みりん・酒 めんつゆ：果糖ぶどう糖液糖・醤油（小麦・大豆）・食塩・昆布・鰹節 鰹の素リッキー：食塩・鰹エキス・鰹節・煮干鰯・鰯節・たん白加水分解物・砂糖・昆布エキス
27 (火)	委託ご飯 生乳 ①鶏白湯スープ ②餃子 ③中華風サラダ ④ふりかけ（おかか）	①鶏肉・白菜・豆腐（大豆）・人参・長葱 ＜調味料＞醤油（小麦・大豆）・ごま油・食塩・こしょう 中華ベース：食塩・鰹エキス・砂糖・玉葱粉末・にんにく粉末・鶏肉粉末・調味料・香料（一部に小麦・卵・大豆を含む） 鶏白湯スープの素：鶏パイタン・食塩・鶏エキス（卵・乳成分）・鶏脂（鶏肉）・なたね油・砂糖・アミノ酸液（大豆）・乳たん白・にんにく・醸造酢・調味料・乳化剤（大豆） ②餃子：キャベツ・玉葱・にら・豚肉・豚脂・澱粉・香味油（豚肉）・醤油（小麦・大豆）・酵母エキス・食塩・砂糖・ショウガ・香辛料・小麦粉・小麦たんぱく コンタミ：えび・かに・卵・乳成分・ごま ③春雨・きゅうり・人参 錦糸卵：鶏卵・植物油脂・乾燥全卵・食塩・砂糖・澱粉・鶏パウダー・澱粉 ＜調味料＞醤油（小麦・大豆）・砂糖・酢・ごま油 ④おかかふりかけ：いりごま・鰹節・砂糖・食塩・醤油・小麦粉・パーム油・すりごま・鶏卵加工品（乳）・みりん・還元水飴・エキス（鰹節・鶏肉・酵母）・大豆加工品・マーガリン（乳・大豆）・海藻カルシウム・こしあん・みそ（大豆）・のり・乳製品・乳糖・鶏肉粉末・ぶどう糖果糖液糖・イースト・鶏脂・デキストリン・調味料（アミノ酸）・カロチノイド色素・香料（一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む）
28 (水)	バーガーパン（小麦・卵・乳） 生乳 ①ABC スープ ②ほっけフライ ③付け野菜 ④タルタルソース	①鶏肉・玉葱・白菜・人参 アルファベットマカロニ：小麦粉 ＜調味料＞醤油（小麦・大豆）・食塩・こしょう・米油 コンソメ：乳糖・食塩・鶏肉・砂糖・鶏脂・パーム油・醤油（小麦・大豆）・玉葱・乳たん白・香辛料（小麦）・澱粉 ②北海道産ホッケのフライ：ホッケ・パン粉（小麦）・バター液（小麦粉）・食塩・米油 コンタミ：卵・乳成分・えび ③レタス・キャベツ・きゅうり ＜調味料＞こしょう ④タルタルソース：食用植物油脂（大豆）・ピクルス・卵・ぶどう糖果糖液糖・食塩・醸造酢・澱粉
29 (木)	持参ご飯 生乳 ①チキンカレー ②インド風豆サラダ ③みかんゼリー	①鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参 ＜調味料＞脱脂粉乳・バター（乳）・ショウガ・にんにく・米油・ロリエ粉・ターメリック・ガラムマサラ・醤油（小麦・大豆） カレールー：小麦粉・豚脂・砂糖・食塩・カレー粉・澱粉・玉葱（大豆）・脱脂粉乳・トマト粉末・チーズ（乳）・乳Ca・バナナ・醤油（大豆・小麦）・はちみつ・粉乳小麦粉・小麦発酵調味料・ソース（大豆・小麦）・脱脂大豆・ココア・バター（乳）・昆布・りんご・にんにく粉末（大豆）・豚エキス（小麦・大豆）トマト調味料（小麦粉）・乳化剤（大豆）・ブラウンルウ（小麦）・酵母エキス 中濃ソース：果糖ブドウ糖液糖・砂糖液糖・りんご・酢・食塩・トマトペースト・香辛料・澱粉・調味料 ウスターソース：果糖ブドウ糖液糖・砂糖液糖・酢・食塩・玉葱・香辛料・トマトエキス・調味料 ケチャップ：トマト・砂糖・食塩・玉葱・酢 ②キャベツ・きゅうり・紫キャベツ・枝豆（大豆） ＜調味料＞こしょう コクとうま味のおろし野菜ドレッシング：食用植物油脂（大豆）・玉葱酢漬・砂糖・醸造酢・人参・りんご・玉葱・食塩・醤油（大豆・小麦）・にんにく・セロリ・野菜エキス・パインアップル果汁・卵黄油 ③国産みかんゼリー：うんしゅうみかん果汁・水飴・砂糖・乳酸カルシウム・酸味料
30 (金)	小型バターパン（小麦・卵・乳） 生乳 ①トマトクリームパスタ ②ツナのイタリアンサラダ ③ブルーベリージャム	①スパゲティ・玉葱・人参・しめじ・いんげん・バター（乳）・生乳・粉チーズ（乳）・トマトジュース・ベーコン：豚肉・水飴・食塩・大豆たん白 コンタミ：卵・乳・小麦・牛肉・鶏肉・ゼラチン・ごま・りんご ＜調味料＞にんにく・オリーブオイル・食塩・こしょう・米油 ベシャメルルー：小麦粉・パーム油・脱脂粉乳・デキストリン・砂糖・クリーミングパウダー（乳）・食塩・鶏エキス・香辛料・たん白加水分解物（小麦・大豆）・香料 トマトスーブル：デキストリン・トマト・小麦粉・パーム油・食塩・砂糖・玉葱・にんにく・ミックススパイス・粉末ワイン・酵母エキス・米粉 コンソメ：乳糖・食塩・鶏肉・砂糖・鶏脂・パーム油・醤油（小麦・大豆）・玉葱・乳たん白・香辛料（小麦）・澱粉 ②キャベツ・きゅうり・大根 ツナフレック：きはだまぐろ・野菜エキス・食塩 ＜調味料＞ イタリアンドレッシング：植物油脂・玉葱・赤ピーマン・椎茸・糖類（果糖ぶどう糖液糖・砂糖）・醸造酢（りんご）・食塩・ソテーオニオン・醤油（小麦・大豆）・酵母エキス・香辛料・たん白加水分解物（小麦・大豆・鶏肉・豚肉）・オリーブ・鶏エキスパウダー・酒糟・香料 ③ブルーベリージャム：ブルーベリー・砂糖・水飴・ペクチン・酸味料 コンタミ：小麦・乳・落花生・オレンジ・ごま・大豆・桃・りんご