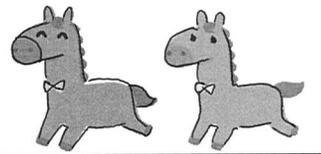


あけまして  
おめでとう!

# 1月 給食こんだて

新年  
謹賀



★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
8	木	ハッピーニューイヤーカレーライス れんこんの唐揚げ 花野菜サラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう (チーズ)	にんじん えだまめ ブロッコリー	たまねぎ だいこん しめじ れんこん きゅうり にんにく しょうが カリフラワー (バナナ りんご)	こめ げんまい さとう でんぷん (はちみつ)	あぶら ごま	あけましておめでとうございます 今年も見通しよく過ごせる よう、れんこんの唐揚げを作り ます☆今年もよろしくお願いま す!
9	金	ごはん さけのオイマヨやき ごまポン酢あえ 具だくさん豚汁	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ こんにゃく しいたけ	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ ごま ごまあぶら	オイスターソースとマヨネーズ を混ぜて作るオイマヨソースを 北海道産の鮭にかけてオーブ ンで焼きます🍴
13	火	ごはん ぎょうざ南蛮 いろいろマーボー豆腐 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ カラーピーマン ねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ だいこん きゅうり きりぼしだいこん うめ	こめ こむぎこ さとう でんぷん はるさめ はちみつ	あぶら ごまあぶら ごま	いろいろマーボー豆腐に使う 豚ひき肉は石見ポークです☆ 8mmの粗びきで食べごたえが ありますよ!
14	水	ごはん さばのみそ煮 納豆サラダ 沢煮椀	さば みそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ ごぼう	こめ マヨネーズ	定番になりつつある納豆を 使った副菜です!川本町の子 どもたちは納豆好きが多いで すね☺	
15	木	野菜が主役のナポリタン じゃが芋のキッシュ かつのりサラダ	かまぼこ かつおぶし ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ のり	こまつな カラーピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり きりぼしだいこん	スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら バター	麺類はどうしても野菜が不足 しがちになりますが、給食では 野菜をたっぷり入れて作ります よ!
16	金	わかめごはん <おなかスッキリ献立> ちくわの磯辺揚げ にんじんのごまあえ 筑前煮	ちくわ たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん いんげん	もやし ごぼう きりぼしだいこん こんにゃく たけのこ れんこん	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ちくわの磯辺揚げはお弁当の おかずとしても定番の料理で す☆青のりの香りがおいしさの ポイントです!
19	月	ごはん 島根のアジフライ なめたけ納豆 のっぺい汁	アジ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ トマト パセリ	キャベツ えのきたけ なめこ だいこん こんにゃく しいたけ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さといも	あぶら ごま	島根県沖で水揚げされた「マ アジ」を使ったフライです🍴ほ んのりカレー風味で食欲がわ く味付けです☆
20	火	ごはん 松風やき のりマヨあえ なめこの赤だし	とりにく とうふ ツナ たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ねぎ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ はくさい なめこ	こめ パンこ さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ	松風焼きは和風のハンバーグ のような料理です★鶏ひき肉 と豆腐を合わせてこねて作りま す!
21	水	ごはん 揚げブリ大根 ミモザあえ 里芋のみそ汁	ぶり たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん はくさい しいたけ	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら ごま	食べやすいよう唐揚げにした 鰯と大根と一緒に煮込みます ☺味が染み込んでおいしいで すよ!
22	木	ごはん 石見ポークのみそ漬けやき ごま酢あえ かきたま汁	ぶたにく みそ ちくわ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	生姜とにんにくをきかせた味噌 ダレに漬けた石見ポークを こんがり焼きます🍴ご飯が進 む味付けです!
23	金	チーズ揚げパン ささみとゆで玉子のごちそうサラダ ミネストローネ りんご	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん カラーピーマン えだまめ トマト	もやし どうもろこし きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ りんご	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま	揚げパンに使う粉チーズは給 食用の特別なものです☆香 りが優しいのでチーズが苦手な 人も食べやすいですよ!
26	月	【タイムスリップ献立】 セルフおにぎり さけの西京やき 浅漬けサラダ すいとん汁	さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし のり こんぶ	ひろしまな きょうな だいこんば こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら	今日から一週間は全国学校給 食週間に合わせた特別献立 です☆初日は学校給食が始ま った当時の給食を再現しまし たよ☺
27	火	【美味しませ献立①】 ごはん こめたまごやき きんぴらごぼう きのこ汁	たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ほうれんそう にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく なめこ ひらたけ はくさい	こめ さとう	ごまあぶら ごま	給食週間2日目は島根県内の 安全でおいしい「美味しませ 認証」産品を使った給食です ★島根のごちそうを堪能して 下さいね!
28	水	【えごまわやさしい献立】 ごはん さばのみそ漬けやき えごまヨあえ けんちん汁	さば みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが だいこん キャベツ ごぼう またけ	こめ さといも さとう	ごまあぶら ごま えごま マヨネーズ	給食週間3日目は「えごまわ やさしい」食品を使った和食献立 です🍴将来にわたって健康に過 ごすためにもしっかり食べま しょう☺
29	木	【美味しませ献立②】 ごはん 石見ポークのBBQソース あごのやきポテトサラダ 小松菜のみそ汁	ぶたにく とびうお たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しろねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり しいたけ もやし	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	給食週間4日目は島根県内の 安全でおいしい「美味しませ 認証」産品を使った給食パ ート2です★島根のごちそうを堪 能して下さいね!
30	金	【だからこそ川本献立】 ひみこめし 川本カモハンバーグ えごまんの元気サラダ ふるさとみそ汁 給食週間ゼリー	かもにく ぶたにく みそ たまご ハム あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん りんご はくさい もも しいたけ みかん	こめ げんまい パンこ さとう さつまいも	えごまあぶら えごま	給食週間最後の献立はふるさ と川本町のごちそうをふんだん に盛り込みましたよ☺生産者 の方に感謝していただきましょ う☆



# 1月

## こんだて

今年もよろしく  
お願ひます

8(木)  
ハッピーニューイヤー  
カレーライス  
れんごんの唐揚げ  
花野菜サラダ

9(金)  
ごはん  
さけのオイマヨやき  
ごまポン酢あえ  
臭だくさん豚汁

13(火)  
ごはん  
ぎょうざ(南蛮)  
(小:2コ 中:3コ)  
いろいろマーボー豆腐  
梅ドレッシングサラダ

14(水)  
ごはん  
そばのみそ煮  
糸内豆サラダ  
沢煮椀

15(木)  
野菜が主役の  
ナポリタン  
じゃが芋のコンシユ  
かつのりサラダ

16(金)  
わかめごはん  
ちくわの磯揚げ  
にんじんのごまあえ  
板前煮

おなか  
スッキリ  
こんだて

19(月)  
ごはん  
鳥根のアジフライ  
なめこけ糸内豆  
のっぺい汁

20(火)  
ごはん  
お公風やき  
のりマヨあえ  
なめこの赤だし

21(水)  
ごはん  
揚げぶり大根  
ミモザあえ  
里芋のみそ汁

22(木)  
ごはん  
石見ポークのみそ漬やき  
ごま酢あえ  
かきたま汁

23(金)  
チーズ揚げパン  
ごまめとゆで玉子の  
ごちそうサラダ  
ミネストローネ  
りんご

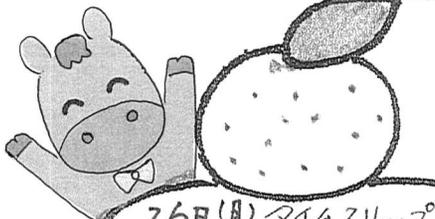
26(月)  
セルフおにぎり  
さけの西京やき  
浅漬サラダ  
すいとん汁

27(火)  
ごはん  
こめたまごやき  
きんぴらごぼう  
きのこ汁

28(水)  
ごはん  
そばのみそ漬やき  
えごまヨあえ  
けんちん汁

29(木)  
ごはん  
石見ポークのBBQソース  
あじのやきポテトサラダ  
小公菜のみそ汁

30(金)  
ひみこめし  
川本カモハンバーグ  
えごまの元気サラダ  
ふろこのみそ汁  
糸合食週間ゼリー

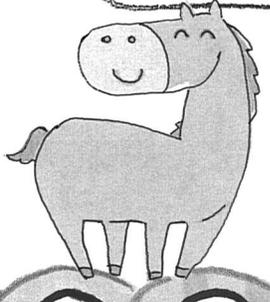


- 26日(月) タイムスリッパ
- 27日(火) 美味しまね①
- 28日(水) えごまやき
- 29日(木) 美味しまね②
- 30日(金) だからこそ川本

今日の栄養価  
① 648 kcal  
② 801 kcal

1月24日～  
1月30日

給食について、食べることについて  
いろいろ考えてみよう!  
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
全国学校給食週間



2026  
川本町学校給食センター