

1月こんでてひょう

2026. 1 六日町学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	今月は八海中3年生からの「卒業までにもういちど食べたい給食」でたくさんリクエストのあった給食が登場します。お楽しみに！ 主食 1 カレーライス 15票 2 ごはん 15票 3 みそラーメン 10票 4 わかめごはん 7票 ハヤシライス 7票 あげパン 7票		リクエストの結果は下のとおりです。 主菜 1 とりのからあげ 37票 2 てりやきチキン 10票 3 スパイシーチキン 9票 4 わらじカツ 7票		☆八海中3年生がリクエスト給食に選んだ理由や給食の思い出など☆ ・カレーライスは最高 ・さわにわんはみんな大好き ・ラーメンの日に休んで食べそねたので卒業前に食べたい ・あげパンがすごくおいしかった ・むげんにんじんは無限に食べられる ・とりのからあげがとてもおいしかった	
	汁もの 1 さわにわん 22票 2 とんじり 13票 3 みそワタンスープ 10票 4 ABCスープ 8票		副菜 1 ポテトサラダ 17票 2 のりすあえ 16票 3 むげんにんじん 13票 4 マカロニサラダ 11票		・アップルパイが好きでアップルチップパンはにてると思った。 ・ヤンニョムチキンがでたときうれしかった。 ・ピビンパがでたときこれまでにないほどうれしかった。 給食センターのみなさま9年間の給食とてもおいしかったです。 ありがとうございます。	
	赤	黄	緑	エナジー	食塩	
	食塩 汁もの 1 さわにわん 22票 2 とんじり 13票 3 みそワタンスープ 10票 4 ABCスープ 8票 副菜 1 ポテトサラダ 17票 2 のりすあえ 16票 3 むげんにんじん 13票 4 マカロニサラダ 11票					

献立	日付 学校の給食予定 献立 食器のセットと献立名 赤 体をつくる食品 黄 熱や力にむく食品 緑 体の調子を整える食品 エナジー 小学校のエネルギー 中学校のエネルギー 食塩 小学校の食塩相当量 中学校の食塩相当量	7 令和8年給食スタート きりぼしだいコーンサラダ カップ まつかぜやき ごはん とうふのみそしる とりにく、みそ、ツナ、とうふ あぶらあげ、だいすべースト、わかめ コジヒカリ、パン、さとう、ごま ノンエッグマヨネーズ、すりごま ねぎたまねぎにんじん、はくさい ほししいたけ、きりぼしだいこん だいこん、きゅうり、コーン、たくあん 695 kcal 859 kcal 2.2 g 2.8 g	8 中学のみ：ミニフィッシュ ミニリンゴゼリー だいすどこまつなのサラダ もやし、たばかり、どんぶり(ごはん) ぶたひきにく、とりにく、だいす、ハム 中学生のみ：ミニフィッシュ コジヒカリ、あぶら、かたくりこ ごまあぶら、りんごゼリー 618 kcal 777 kcal 1.2 g 1.8 g	9 だいこんとブロッコリーのサラダ ジャーマン ポテトらうソデー おさかなシチュー ことくろっコッパン ベーコン、さけ、とうにゅう くらざとう、あぶら、じゃがいも さとう、ポワイドルウ(乳なし) たまねぎ、コーン、キャベツ だいこん、にんじん ブロッコリー、はくさい、しめじ 750 kcal 768 kcal 3.1 g 3.3 g	
	赤	黄	緑	エナジー	食塩
	食塩 汁もの 1 さわにわん 22票 2 とんじり 13票 3 みそワタンスープ 10票 4 ABCスープ 8票 副菜 1 ポテトサラダ 17票 2 のりすあえ 16票 3 むげんにんじん 13票 4 マカロニサラダ 11票				
	食塩 汁もの 1 さわにわん 22票 2 とんじり 13票 3 みそワタンスープ 10票 4 ABCスープ 8票 副菜 1 ポテトサラダ 17票 2 のりすあえ 16票 3 むげんにんじん 13票 4 マカロニサラダ 11票				

献立	12 成人の日 献立 食器のセットと献立名 赤 体をつくる食品 黄 熱や力にむく食品 緑 体の調子を整える食品 エナジー 小学校のエネルギー 中学校のエネルギー 食塩 小学校の食塩相当量 中学校の食塩相当量	13 ポテトサラダ わふう おろしハンバーグ ごはん しらたま だんごじり ハム、とりにく、あぶらあげ コジヒカリ、さとう、かたくりこ じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 しらたまもち 673 kcal 864 kcal 2.0 g 2.8 g	14 みかん じゃこサラダ ごはん みそラーメンスープ ちゅうかめん ぶたにく、みそ、ちりめんじゃこ ちゅうかめん、ごまあぶら すりごま、さとう、ごま 672 kcal 752 kcal 2.7 g 3.4 g	15 のりすあえ あつあげの ねぎみそダレかけ ごはん のっぺじり あつあげ、みそ、ツナ、のり、とりにく コジヒカリ、さとう、さといも つきこ、かたくりこ 699 kcal 767 kcal 1.8 g 2.1 g	16 にいな とりのからあげ ごはん すましじり とりにく、うちまめ、あぶらあげ みそ、とうふ、わかめ コジヒカリ、ごまあぶら、さとう かたくりこ、あげあぶら のぎ、なつめ、にんじん、しめじ だけのこ、えのきたけ 617 kcal 822 kcal 2.1 g 2.7 g
	赤	黄	緑	エナジー	食塩
	食塩 汁もの 1 さわにわん 22票 2 とんじり 13票 3 みそワタンスープ 10票 4 ABCスープ 8票 副菜 1 ポテトサラダ 17票 2 のりすあえ 16票 3 むげんにんじん 13票 4 マカロニサラダ 11票				
	食塩 汁もの 1 さわにわん 22票 2 とんじり 13票 3 みそワタンスープ 10票 4 ABCスープ 8票 副菜 1 ポテトサラダ 17票 2 のりすあえ 16票 3 むげんにんじん 13票 4 マカロニサラダ 11票				

献立	19 おさつチップス ゆきんこサラダ ツナハヤシライス(ごはん) ツナ、だいす、だいすべースト ハム、カチーチーズ コジヒカリ、サラダあぶら じゃがいも たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、おさかな コーン、レモンかじゅう 627 kcal 819 kcal 2.7 g 3.4 g	20 きりざい たまごやき ごはん こんさいの ごまみそしる たまご、なつめ、あぶらあげ だいすべースト、みそ コジヒカリ、ごま、じゃがいも すりごま のぎ、なつめ、にんじん、しめじ はくさい、ねぎ 623 kcal 778 kcal 1.9 g 2.3 g	21 いたどりいり サラダ はるまき ごはん とうふの ちゅうかに ぶたにく、とうふ コジヒカリ、あげあぶら マロニー、ごま、さとう ごまあぶら、かたくりこ いたどり、もやし、にんじん きゅうり、たまねぎ、チンゲンツァイ メンマ、ほししいたけ、ねぎ 630 kcal 826 kcal 2.4 g 2.4 g	22 むげんにんじん ししゃも カレーふうみやき 中学のみ：ミニチーズ ごはん さわにわん ししゃも、ツナ、ぶたにく 中学生のみ：チーズ コジヒカリ、あぶら ごまあぶら、ごま、しらたき にんじん、コーン、ごぼう えのきたけ、たけのこ ほししいたけ、ねぎ 603 kcal 751 kcal 1.8 g 2.3 g	23 はさんで食べよう なつみかんサラダ チリドッグのく 中学のみ ヨーグルト ジュリアンスープ せわれコッパン ぶたひきにく、だいす、とりにく ベーコン 中学生のみ：ヨーグルト コッパン、あぶら テミグラスソース たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、なつみかん、もやし 664 kcal 768 kcal 2.4 g 3.5 g
	赤	黄	緑	エナジー	食塩
	食塩 汁もの 1 さわにわん 22票 2 とんじり 13票 3 みそワタンスープ 10票 4 ABCスープ 8票 副菜 1 ポテトサラダ 17票 2 のりすあえ 16票 3 むげんにんじん 13票 4 マカロニサラダ 11票				
	食塩 汁もの 1 さわにわん 22票 2 とんじり 13票 3 みそワタンスープ 10票 4 ABCスープ 8票 副菜 1 ポテトサラダ 17票 2 のりすあえ 16票 3 むげんにんじん 13票 4 マカロニサラダ 11票				

給食週間 ～ 六日町学校給食センター「平成」にタイムスリップ!! ～

献立	26 平成16年11月29日の給食(21年前) いそあえ とりにくの パーベキューソース ごはん ほうとうふうじり とりにく、みそ、かつおぶし、のり あつあげ、だいすべースト コジヒカリ、すりごま、さとう ごまあぶら、じゃがいも、ワタシ りんごピューレ、もやし、ごまつな キャベツ、だいこん、にんじん しめじ、かぼちゃ、ねぎ 613 kcal 761 kcal 2.4 g 3.0 g	27 平成18年9月5日の給食(18年前) はるさめとひきにくの いためもの ほっけのしおやき ごはん 心のみそしる ほっけ、ぶたひきにく あぶらあげ、わかめ、みそ コジヒカリ、はるさめ、あぶら ごまあぶら、じゃがいも、ぶら たまねぎ、にんじん、たけのこ チンゲンツァイ、はくさい 631 kcal 764 kcal 2.2 g 2.9 g	28 平成16年6月4日の給食(20年前) いちごプリン フレンチサラダ ミートソース ソフトめん だいす、ぶたひきにく ソフトめん、あぶら、ごめこ さとう、とうにゅういちごプリン たまねぎ、にんじん、コーン マッシュルーム、トマト、キャベツ だいこん、ブロッコリー 698 kcal 868 kcal 1.9 g 2.2 g	29 平成18年2月5日の給食(18年前) マカロニサラダ しのだに ごはん うすくすじり とりにく、あぶらあげ、ひじき ツナ、とうふ コジヒカリ、マカロニ ノンエッグマヨネーズ しらたき、かたくりこ たまねぎ、たけのこ、にんじん グリンピース、キャベツ、きゅうり コーン、だいこん、ほししいたけ、ねぎ 610 kcal 799 kcal 1.8 g 2.1 g	30 平成15年1月18日の給食(21年前) みかん あおだいすサラダ チキンカレー(ごはん) ぶくじんづけ とりにく、だいす、ツナ コジヒカリ、あぶら、じゃがいも カレールウ(乳なし)、さとう ごま たまねぎ、にんじん、しめじ トマト、ぶくじんづけ、キャベツ もやし、みかん 667 kcal 878 kcal 2.9 g 3.5 g
	赤	黄	緑	エナジー	食塩
	食塩 汁もの 1 さわにわん 22票 2 とんじり 13票 3 みそワタンスープ 10票 4 ABCスープ 8票 副菜 1 ポテトサラダ 17票 2 のりすあえ 16票 3 むげんにんじん 13票 4 マカロニサラダ 11票				
	食塩 汁もの 1 さわにわん 22票 2 とんじり 13票 3 みそワタンスープ 10票 4 ABCスープ 8票 副菜 1 ポテトサラダ 17票 2 のりすあえ 16票 3 むげんにんじん 13票 4 マカロニサラダ 11票				

* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。牛乳は赤の食品です。