

2026年の給食も
いざよ3く
お願いいいたします



1月献立表



3年生のリクエスト給食には
☆がついています♪

2026年 西郷西中

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 (kcal)
9 金	天ぷらうどん		鶏こま・焼き竹輪 (卵・乳無し) あおのり	さとう・冷凍うどん・小麦粉・白こま・ 油揚げ油)	にんじん・玉葱・ねぎ・こまつな	724
	☆焼肉サラダ		豚こま・くきわかめ	サラダ油・さとう	にんにく・きゅうり・キャベツ・にんじん・玉葱	
	白玉おしるこ		小豆	さとう・白玉団子		

☆1月11日は鏡開き！お正月に神様にお供えした鏡餅を食べる日にちなみ、白玉おしるこです



13 火	冬野菜のカレーライス		鶏こま	精白米・和麦・サラダ油・さつまいも・小麦粉	にんにく・しょうが・にんじん・玉葱・かぶ・ ラッパコーリー・れんこん・さしめしめじ	733
	じゃがいものハニーサラダ		ポテトスライス (乳・卵・小麦・大豆無)	油揚げ油)・じゃがいも・ちみつ	きゅうり・キャベツ・こまつな・にんじん・玉葱	
	果物 (りんご)				りんご	
14 水	麻婆豆腐丼		豚ひき肉・大豆・赤みそ・木綿豆腐	精白米・和麦・サラダ油 (米)・さとう・でん粉・ ごま油	にんにく・しょうが・にんじん・干し椎茸・玉葱・ だけのこ (休養豆腐)・ねぎ・にら	726
	中華風卵ときのごスーパ		鶏ひき肉・★たまご・生ワカメ	でん粉・ごま油	玉葱・にんじん・だけのこ (ゆで)・さしめしめじ・なめこ・ねぎ	
	白菜のナムル			ごま油・白こま	はくさい・にんじん・きゅうり・しょうが・にんにく	
15 木	果物 (はれひめ)				はれひめ	808
	菜めし			精白米・和麦・白こま	だいこん・葉	
	松風焼き		鶏ひき肉・豚ひき肉・大豆・赤みそ・白みそ	サラダ油・生パン粉・三温糖・でん粉・白こま	ねぎ・しょうが	
16 金	紅白はんぺんのかきたま汁		★たまご・木綿豆腐・あらははんぺん (卵無)・なると (卵無)	さとう・白こま・白すりこま	こまつな・キャベツ・にんじん	799
	エッグトースト		★たまご・★ダイスチーズ	食パン・サラダ油・マヨネーズ (卵無)	玉葱	
	かぶのホワイトシチュー		ベーコン (乳・卵・小麦・大豆無)・鶏こま・★牛乳・調理用★生クリーム (植物性脂肪)	サラダ油・じゃがいも・米粉	セロリ・玉葱・にんじん・かぶ・こまつな・ぶなしめじ	
19 月	にんじんサラダ		まぐろ・缶詰油揚げ・カライト	サラダ油・さとう	にんじん・きゅうり・キャベツ・玉葱	704
	果物 (スイートズリンガ)				スイートズリンガ	
	シーフードパエリア		鶏こま・★あさり・★イカ	精白米・和麦・オリーブ油・サラダ油	にんにく・玉葱・にんじん・えだまめ・赤パプリカ	
20 火	☆オニオンスーパ		ベーコン (乳・卵・小麦・大豆無)	サラダ油・じゃがいも	玉葱・にんじん	731
	レバーとポテトの マリナチーヌ和え		豚レバー	でん粉・油揚げ油)・じゃがいも・さとう	しょうが	
	果物 (ポンカン)				ポンカン	
21 水	キムタクごはん		ベーコン (乳・卵・小麦・大豆無) 短冊・ 豚はら (脂身付)	精白米・和麦・ごま油・白こま・三温糖	にんにく・しょうが・大根・たくあん・塩辛・梅干し・はくさい (キムチ漬)・プルーン・ラーズリー・ねぎ	794
	ししゃものスパイス揚げ		★ししゃも	でん粉・和麦油・揚げ油)	にんじん・だけのこ・干し椎茸・玉葱・えだまめ	
	じゃがいものそぼろ煮		さつまいも・揚げ (卵無)・鶏ひき肉	じゃがいも・板こんにゃく・さとう・でん粉	にんじん・玉葱・こまつな	
21 水	かきたま汁		木綿豆腐・★たまご・生ワカメ	でん粉		794
	セルフコイッシュバーガー		たら	和パン・小麦粉・生パン粉・乾パン粉・ 油揚げ油)・さとう	玉葱	
	クラムチャウダー		ベーコン (乳・卵・小麦・大豆無) 短冊・ ★あさりの缶詰・水菜・★牛乳・調理用豆乳・ ★卵・脂粉乳・★生クリーム (卵)	サラダ油・じゃがいも・米粉	玉葱・にんじん	
21 水	海藻サラダごま風味		生ワカメ	サラダ油・さとう・白すりこま	キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン	794