



令和8年1月  
(中学生)  
芽室町学校給食センター

## 1月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日	牛乳	献立名	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	
14 水	○	オムライス				
		チキンライス	とり肉	米 大麦	たまねぎ にんじん コーン トマト	
		うす焼きたまご	たまご			卵
		アルファベットスープ	ウインナー	マカロニ	ほうれん草 さやいんげん	小麦 大豆
		ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	にんじん えだまめ	大豆
15 木	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豚汁	ぶた肉 とうふ		ごぼう じゃがいも にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく	大豆
		鶏つくね	とり肉 たまご 青のり	パン粉 ごま	にんじん たまねぎ	小麦 大豆 卵
		キャベツと枝豆のサラダ		セパレートドレッシング	キャベツ コーン えだまめ	大豆
16 金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		厚揚げのみそ汁	厚あげ		だいこん にんじん こまつな 長ねぎ	大豆
		ホッケ西京フライ	ホッケ	小麦粉		小麦 大豆
		海藻サラダ	糸かまぼこ 海そう	和風ごまドレッシング (ホタテエキス含む)	キャベツ きゅうり	小麦 大豆
19 月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		たもぎ茸のみそ汁			たもぎたけ だいこん にんじん 長ねぎ	大豆
		鶏肉の塩こうじ焼き	とり肉			
		ほうれん草と油揚げのおひたし	油あげ		ほうれん草 もやし にんじん	小麦 大豆
20 火	○	まるパン		パン		小麦 乳
		かぼちゃポタージュ	ぶた肉 牛乳 生クリーム	バター	かぼちゃ たまねぎ	小麦 乳
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉		たまねぎ	大豆
		野菜サラダ		セパレートドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん	大豆
21 水	○	麦入りごはん		米 大麦		
		玉ねぎと椎茸のみそ汁	とうふ		たまねぎ しいたけ にんじん	大豆
		厚焼きたまご	たまご			小麦 大豆 卵
		切り干し大根の煮物	油あげ ひじき 小魚	ごま	だいこん にんじん	小麦 大豆
22 木	○	和風スパゲッティ	ぶた肉	スパゲッティ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ	小麦 大豆
		ブロッコリーのサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ	
23 金	ジョア	ポークカレーライス	ぶた肉	米 大麦 じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	小麦 大豆
		野菜とチーズのサラダ	チーズ	セパレートドレッシング	キャベツ きゅうり えだまめ	大豆
26 月	○	豚丼	ぶた肉	米 大麦	たまねぎ にんじん えだまめ えのきたけ	小麦 大豆
		大根とわかめのみそ汁	わかめ とうふ		だいこん 長ねぎ	大豆
27 火	○	十勝バターパン		パン		小麦 大豆 乳 卵
		ミルメーク(ココア)		ミルメーク(ココア)		大豆
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		はくさい にんじん えのきたけ	小麦 大豆
		☆いもいもしいにもほどがあるピザ	ベーコン チーズ	じゃがいも	ピーマン コーン	乳
		ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん キャベツ えだまめ	大豆
28 水	○	炊き込みごはん	ぶた肉 油あげ ひじき	米	ごぼう しいたけ にんじん たけのこ	小麦 大豆
		すまし汁	とうふ		だいこん にんじん 長ねぎ	小麦 大豆
		肉シューマイ	とり肉 ぶた肉	小麦粉	たまねぎ	小麦 大豆

がぶり給食  
芽室西小学校6年生が  
考えてくれた  
メニューのひとつです。

日	牛乳	献立名	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	アレルギー
29 木	○	しょうゆラーメン	ぶた肉 わかめ	ラーメン	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ	小麦 大豆
		バンバンジー風サラダ	とり肉	バンバンジードレッシング ごま (ホタデエキス含む)	キャベツ きゅうり にんじん	小麦 大豆
		いよかんゼリー		いよかんゼリー		
30 金	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐のみそ汁	とうふ 油あげ		にんじん 長ねぎ	大豆
		★やる気みなぎる 芽室産じゃがいも甘辛炒め	ぶた肉	じゃがいも	たまねぎ コーン	小麦 大豆
		ごまじゃこサラダ	小魚	ごま	ごまつな キャベツ にんじん ほうれん草	小麦 大豆

『がぶり給食』 献立名にも注目です！

芽室小学校と芽室西小学校の6年生が育てた『じゃがいも』を使用した献立が  
1月27日(火)と1月30日(金)に登場します!!

- ★27日の「いもいもしいにもほどがあるピザ」は芽室西小学校の6年生、  
★30日の「やる気みなぎる芽室産じゃがいも甘辛炒め」は芽室小学校の6年生が  
考えてくれたメニューです。おいしくいただきますよ!



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



◎●お願い◎●

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。

※アレルギーの表示欄は7品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)+大豆を表示しています。  
※献立表の中に( )で記載されている食材については調味料として使用されているものです。  
※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
※献立名の前に「☆」がついている献立は新メニューです。

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物～



1月の平均値

・エネルギー 814kcal  
・たんぱく質 32.7g  
・脂質 25.6g

学校給食費は納入期限までに  
納入をお願いします。

【納期限】 1月分  
1月26日(月)

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

