2026年1月　献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金

日付	栄養士のつぶやき
その日のメニュー（盛り付け図）	
エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
赤	血や肉、骨になる食品
黄	熱や力のもとになる食品
緑	体の調子を整える食品

9（金）

新年を迎え、3学期の給食も始まります。寒い日が続くので、しっかり食べて体調管理をしましょう。

いがスマイル給食

ブロッコリーサラダ
福神漬け
伊賀肉キーマカレーライス

エネルギー	たんぱく質	脂質
790 kcal	27.1g	22.7g

赤：牛乳　牛肉
黄：伊賀米　大麦　油
緑：にんにく　しょうが　セロリ　にんじん　玉ねぎ　ブロッコリー　キャベツ　福神漬け

地場産物を使った給食　いがスマイル給食

（）は使用食材です

- 9日（金）伊賀肉キーマカレーライス（牛肉・豚肉）
- 15日（木）伊賀牛焼肉チャーハン（牛肉）
- 20日（火）伊賀豚丼（豚肉）

13（火）

お正月には、おせちや雑煮を食べます。雑煮は餅を入れた汁物ですが、地域や家庭により違いがあります。

お正月献立

きんとん
ぶりの照り焼き
菜めし
雑煮

エネルギー	たんぱく質	脂質
758 kcal	29.1g	21.0g

赤：牛乳　ぶり　油揚げ　みそ
黄：伊賀米　さとう　さつまいも　煮込みもち
緑：乾燥広島菜　大根　にんじん　白菜　ねぎ

14（水）

納豆は、大豆を納豆菌の力で発酵させて作る食品で、独特の香りと粘りが特徴です。納豆みそは納豆が苦手な人にも食べやすい一品です。

手巻きのり
ぽんかん
納豆みそ
白ご飯
鶏肉と厚揚げのオイスター炒め

エネルギー	たんぱく質	脂質
781 kcal	30.7g	23.0g

赤：牛乳　鶏肉　厚揚げ　豚肉　みそ　納豆　のり
黄：伊賀米　油　ごま油　さとう
緑：にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ　キャベツ　ぽんかん

15（木）

毎月15日は、その月の中間（ちゅうかん）ということから「中華の日」とされています。

いがスマイル給食

青のりビーンズ
たまごスープ
伊賀牛焼肉チャーハン

エネルギー	たんぱく質	脂質
725 kcal	25.9g	26.8g

赤：牛乳　牛肉　鶏卵　大豆　青のり
黄：伊賀米　大麦　油　ごま油　でんぷん
緑：にんにく　にんじん　玉ねぎ　にら　白菜　ねぎ

16（金）

今が旬のかぶは寒さにあたることで甘みが増し、煮物やスープに最適です。今日はとろけるかぶのシチューで温まりましょう。

ケチャップ
キャベツ
フランクフルト
セルフホットドッグ
コッペパン
かぶ入りクリームシチュー

エネルギー	たんぱく質	脂質
781 kcal	28.3g	32.3g

赤：牛乳　フランクフルト　生クリーム
黄：コッペパン　油　じゃがいも　小麦粉　バター
緑：キャベツ　玉ねぎ　にんじん　コーン　かぶ

19（月）

ごぼうを最も多く生産・消費しているのは日本で、世界ではあまり食べられません。中国では、漢方薬として利用されています。

焼きそば
しそふりかけ
減量白ご飯
ごぼうのごまかめ

エネルギー	たんぱく質	脂質
794 kcal	21.3g	25.9g

赤：牛乳　豚肉
黄：伊賀米　油　中華麺　でんぷん　さとう　ごま
緑：にんじん　玉ねぎ　キャベツ　ごぼう　しそ粉

20（火）

いがスマイル給食で食べる伊賀産の豚は、人と同じ食べものと伊賀の美味しい水で、健康にのびのびと育てられています。

いがスマイル給食

ポテトサラダ
伊賀豚丼
きのこのすまし汁

エネルギー	たんぱく質	脂質
775 kcal	30.1g	24.6g

赤：牛乳　豚肉　豆腐
黄：伊賀米　油　さとう　じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ
緑：しょうが　玉ねぎ　きゅうり　にんじん　えのきたけ　しめじ　ねぎ

21（水）

粒マスタードは、マスタードの種に酢や塩などを加えた調味料です。和からしよりも辛味が少なく、うま味や食感を楽しめます。

なばなのごま和え
白身魚フライ
マスタードソース
白ご飯
中華野菜スープ

エネルギー	たんぱく質	脂質
767 kcal	32.3g	22.2g

赤：牛乳　メルルーサ　豆腐
黄：伊賀米　小麦粉　でんぷん　油　パン粉　さとう　ごま　ごま油
緑：なばな　白菜　しょうが　にんじん　玉ねぎ　もやし　ねぎ

22（木）

大根は「春の七草」のひとつで「すずしろ」とも呼ばれています。様々な調理で楽しめますが、今日はツナとあわせたサラダです。

ツナと大根のサラダ
つぼ漬け
麦ご飯
親子煮

エネルギー	たんぱく質	脂質
713 kcal	28.5g	20.0g

赤：牛乳　鶏肉　鶏卵　ツナ
黄：伊賀米　大麦　油　こんにゃく　さとう　でんぷん
緑：にんじん　玉ねぎ　ねぎ　大根　きゅうり　つぼ漬け

23（金）

1/24は「学校給食記念日」1/24～30は「学校給食週間」です。学校給食には130年以上の歴史があります。

給食記念日献立

白菜漬け
鯖の塩焼き
減量麦ご飯
玄米だんご汁

エネルギー	たんぱく質	脂質
768 kcal	27.6g	28.5g

赤：牛乳　さば　みそ
黄：伊賀米　大麦　玄米だんご　さつまいも
緑：白菜　きゅうり　しょうが　にんじん　大根　ねぎ

26（月）

芭蕉ねぎは、伊賀の特産品の白ねぎです。寒さで甘みを蓄え、とろっと美味しく育ちます。

ほうれん草のおかか和え
豚肉と芭蕉ねぎの揚げからめ
白ご飯
千切り野菜のすまし汁

エネルギー	たんぱく質	脂質
775 kcal	29.8g	25.3g

赤：牛乳　豚肉　かつお節　油揚げ
黄：伊賀米　でんぷん　油　さとう　ごま　こんにゃく
緑：しょうが　芭蕉ねぎ　ほうれん草　キャベツ　にんじん　大根　生しいたけ　ねぎ

27（火）

ゆずみそは、白みそ・砂糖・みりん・酒とゆずのしぼり汁・皮を細かく切ったものを合わせて作ります。

チンゲン菜の磯辺和え
焼き豆腐のゆずみそかけ
白ご飯
じゃがいもと鶏肉のうま煮

エネルギー	たんぱく質	脂質
740 kcal	27.4g	18.6g

赤：牛乳　焼き豆腐　みそ　のり　鶏肉
黄：伊賀米　さとう　油　こんにゃく　じゃがいも
緑：ゆず　チンゲン菜　キャベツ　にんじん　干ししいたけ　玉ねぎ

28（水）

れんこんは、ビタミンCが豊富で風邪の予防にもよい食材です。シャキシャキ食感を楽しみましょう。

れんこんサラダ
鮭ふりかけ
減量白ご飯
カレーうどん汁

エネルギー	たんぱく質	脂質
709 kcal	24.0g	21.9g

赤：牛乳　豚肉　油揚げ　鮭フレーク
黄：伊賀米　うどん　さとう　ノンエッグマヨネーズ
緑：にんじん　玉ねぎ　ねぎ　れんこん　きゅうり　キャベツ

29（木）

チゲは韓国語で「鍋料理」のことをいいます。今日はキムチと豆腐を使ったチゲスープです。

添えきんぴら
シルバーのたつた揚げ
麦ご飯
豆腐チゲスープ

エネルギー	たんぱく質	脂質
782 kcal	32.0g	24.8g

赤：牛乳　シルバー　鶏肉　豆腐　みそ
黄：伊賀米　大麦　でんぷん　油　こんにゃく　さとう　ごま油　ごま
緑：しょうが　ごぼう　にんじん　にんにく　白菜　キムチ　ねぎ

30（金）

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、良質なたんぱく質や脂質が多く含まれています。

コーンサラダ
黒糖パン
ポークビーンズ

エネルギー	たんぱく質	脂質
728 kcal	32.9g	20.2g

赤：牛乳　豚肉　大豆
黄：黒糖パン　油　じゃがいも　さとう
緑：にんにく　セロリ　にんじん　玉ねぎ　トマト水煮　キャベツ　きゅうり　コーン

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。