



# 1月の給食献立表



2026(R8)年

しがけんりつやすようごがっこう  
滋賀県立野洲養護学校

日	曜	献立名	お も な 食 品			エネルギー (kcal)	スプーン	白ごはん
			あか	みどり	き			
			ち にく 血や肉になる	からだ ちょうし 体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力になる			
8	木	ふゆやさい 冬野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 いと 糸かまぼこ	たまねぎ 人参 しょうが 生姜 かぶ キャベツ ほうれん草	こめ じゃがいも カレー 油 マヨネーズ	783 589	○	○
9	金	ごもく 五目うどん にく 肉じゃが の 飲むヨーグルト(プレーン)	とりにく 鶏肉 かまぼこ 油あげ わかめ ぶたにく 豚肉 の 飲むヨーグルト	たまねぎ 人参 しいたけ こんにゃく グリンピース	うどん じゃがいも さとう 砂糖 あぶら 油	574 442	×	×
13	火	とりにく 鶏肉のマーメレード焼き や コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉 ひじき ベーコン 牛乳	にんにく こまつな 小松菜 人参 コーン たまねぎ グリンピース	コッパパン マーメレードジャム さとう 砂糖 じゃがいも	773 517	×	×
14	水	ごはん 焼く 魚(鮭) だいに 大根と豚肉の甘辛煮 あぶら 豆腐とわかめのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	さけ 豚肉 豆腐 あぶら 油あげ わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	だいに 大根 たまねぎ 人参 しめじ	こめ さとう 砂糖	656 497	×	○
15	木	ごはん さばの煮つけ に 小松菜の煮浸し ぎゅうにゅう 牛乳	さば あぶら 揚げ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが 生姜 こまつな 小松菜 にんにく 人参 しいたけ	こめ さとう 砂糖 ふ 麩	690 519	×	○
16	金	ごはん チキンカツ カレーもやし じゃがいも入りみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカツ あぶら 油あげ ぎゅうにゅう 牛乳	にんにく 人参 もやし ほうれん草 たまねぎ ねぎ	こめ あぶら 油 じゃがいも	736 551	×	○
19	月	ごはん しゅうまい チャプチェ ちゅうか 中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳	しゅうまい ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳	にんにく 人参 もやし たまねぎ にら トマト	こめ はるさめ 春雨 さとう 砂糖 ごま油	693 523	×	○
20	火	コッパパン フランクフルト やさい 野菜炒め ぎゅうにゅう 牛乳	フランクフルト ベーコン ハム ぎゅうにゅう 牛乳	もやし たまねぎ キャベツ にんにく 人参 ピーマン かぶ パセリ	コッパパン さとう 砂糖 あぶら 油 じゃがいも	801 556	○	×
21	水	ごはん 焼く 魚(鯖) き 切り干し大根煮 はくさい 白菜のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	さば ちくわ ぎゅうにゅう 牛乳	き ぼ だいこん 人参 はくさい 白菜 ねぎ	こめ さとう 砂糖	715 537	×	○
22	木	ごはん ほきフライ やさい 野菜のドレッシングあえ ぎゅうにゅう 牛乳	ほきフライ けいらん 鶏卵 かまぼこ ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい 人参 きゅうり しめじ ほうれん草	こめ あぶら 油 さとう 砂糖 ごま油 和風ドレッシング	710 552	×	○
23	金	ソフト麺 ミートソース オムレツ キャベツカレーソー の 飲むヨーグルト(マスカット)	あ いびきミンチ オムレツ の 飲むヨーグルト	たまねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト トマトピューレ キャベツ ピーマン もやし	ソフトめん 小麦粉 バター さとう 砂糖	861 635	×	×
★1月26日(月)～30日(金)は、本校でも「学校給食週間」を実施します★ 学校給食週間中には、様々な特別献立を実施する予定です！								
26	月	☆なつかしの献立☆ ごはん くじらのオーロラソースあじ ゆでキャベツ さつま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	にく しょう くじら肉 ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが 人参 キャベツ 人参 はくさい 白菜 ねぎ	こめ でん粉 あぶら 油 マヨネーズ さとう 砂糖 油 さつまいも	732 552	×	○
27	火	☆調理員さんの愛情いっぱい献立☆ コッパパン りんごジャム キッシュ(カップ入り) フライドポテト カレースープ ぎゅうにゅう 牛乳	けいらん 鶏卵 ハム チーズ とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 たまねぎ 人参 コーン	コッパパン りんごジャム じゃがいも あぶら 油 カレー	797 547	○	×
28	水	☆近江牛を味わおう献立☆ ごはん 近江牛のすき焼き ごうじ お講汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにく 牛肉 や 焼く 豆腐 あぶら 油揚げ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ 人参 人参 いと 系こんにゃく	こめ じゃがいも ちゅうじ ふ 麩 さとう 砂糖 油 里いも	701 530	×	○
29	木	☆校長先生のおすすめ献立☆ ごはん 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう 豚汁 ミルクプリン ぎゅうにゅう 牛乳	あかう 赤魚 ちくわ ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが 人参 ごぼう 人参 だいこん 大根 たまねぎ	こめ さとう 砂糖 ごま あぶら 油 ミルクプリン	744 562	×	○
30	金	☆滋賀の地場産物を活用した献立☆ ごはん 近江牛コロッケ 大根と水菜のサラダ けんまいだんご 玄米団子入スープ ぎゅうにゅう 牛乳	おうみぎゅう 近江牛コロッケ ツナ ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが 人参 水菜 人参 たまねぎ グリンピース	こめ あぶら 油 けんまいだんご 玄米団子	746 575	×	○

※材料等の都合で献立が変更になる場合があります。

※白ごはんが×の日は用意ができませんので、必要な方は白ご飯を各自持参下さい。