



# 2026年 1月 こんだてひょう



魚津市  
学校給食  
センター  
HP →

\* そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

予 定 献 立 名			使 用 す る 食 品 名		
			(赤)おもに体をつくる	(緑)おもに体の調子を整える	(黄)おもにエネルギーのもとになる
8 木	ココア コッペパン 牛乳	・てりやきチキン ・カリカリビーンズサラダ ・かぼちゃポタージュ	牛乳 とりにく だいず ベーコン だっしふんにゅう	キャベツ にんじん きゅうり レモン ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ	パン さとう あぶら ルウ ココア
9 金	ごはん 牛乳	・えびカツ ・さつまいもぜんざい ・うおづふうぞうにじる おせち料理	牛乳 えび あずき いとよりだい ふくらぎ かまぼこ やきどうふ	にんじん しいたけ ごぼう みつば	ごはん くだいまい パンこ こむぎこ あぶら さつまいも さとう こんにやく
13 火	ふふふ ごはん 牛乳	・ソースとんかつ ・きりぼしだいこんのいために ・キムチじる	牛乳 ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こまつな もやし はくさい にら ねぎ しいたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぷん
14 水	ふふふ ごはん 牛乳	・マーボーはるさめ ・のりあえ ・あつあげのみそじる うおづの日 (にんじん) ・やきプリンタルト	牛乳 ぶたにく だいず あかみそ のり あつあげ わかめ こんぶ みそ たまご だっしふんにゅう	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ キャベツ こまつな えのきたけ もやし はくさい	ごはん はるさめ あぶら さとう こむぎこ マーガリン
15 木	ミニコッペパン バックうどん 牛乳	・カレーうどん ・ししゃものからあげ ・はくさいサラダ	牛乳 ぶたにく うすあげ かまぼこ こんぶ ししゃも	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ はくさい かぶ こまつな	パン うどん ルウ でんぷん あぶら さとう
16 金	ふふふ ごはん 牛乳	・ベーコンまきたまご ・ごもくきんぴら ・おでん	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく さつまあげ あつあげ こんぶ	にんじん ごぼう れんこん えだまめ だいこん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら さといも こんにやく
19 月	ふふふ ごはん 牛乳	・メンチカツ ・さつまいもとりんごのサラダ ・みそけんちんじる うおづモリモリランチの日	牛乳 ぶたにく みそ もめんどうふ こんぶ	たまねぎ きゅうり りんご だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん パンこ さとう こむぎこ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ こんにやく さといも
20 火	ふふふ ごはん 牛乳	・さばのみそに ・コーンいりおひたし ・まいたけのすましじる ・みかん	牛乳 さば みそ とうふ とりにく	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん まいたけ だいこん ねぎ みかん	ごはん さとう でんぷん
21 水	ふふふ ごはん 牛乳	・はんぺんチーズフライ ・ナムル ・にくじゃが 道下小6年1組 和田琉愛さんの献立	牛乳 はんぺん チーズ たまご ぶたにく	こまつな たまねぎ もやし にんじん きゅうり グリンピース	ごはん さとう パンこ みずあめ でんぷん やまいも こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく
22 木	ロールパン 牛乳	・うおづしろねぎやきそば ・ウインナー ・はなやさいサラダ	牛乳 あおのり ぶたにく ウインナー	キャベツ ねぎ もやし にんじん ブロッコリー カリフラワー きゅうり	パン ちゅうかめん あぶら さとう
23 金	ふふふ ごはん 牛乳	・カレー ・オムレツ ・フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり かぶ パインアップル	ごはん じゃがいも あぶら ルウ でんぷん さとう

## 全国学校給食週間 ～給食をもっと知ろう！ 給食のひみつ大発見～

26 月	A校:こめこパン B校:コッペパン 牛乳	・ふくらぎとだいずのケチャップがらめ ・だいこんとナッツのサラダ ・マカロニスープ <b>ひみつ① 栄養満点な給食</b>	牛乳 だいず ふくらぎ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	パン こめこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも カシューナッツ マカロニ
27 火	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶたにくとれんこんのいりごめ ・えだまめコーンじゃが ・かきたまじる <b>ひみつ②</b> ・ミルメーク <b>道下小6年2組 青木みずほさんの献立</b>	牛乳 ぶたにく とうふ たまご わかめ	れんこん にんじん ピーマン しょうが にんにく とうもろこし えだまめ えのきたけ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも ココア
28 水	ふふふ ごはん 牛乳	・さけのしおこうじやき <b>ひみつ③ 安心・安全で</b> ・なめこいりおひたし ・うおづやさいたつぷりみそなべおいしい給食 ・(中学校のみ)ヨーグルト	牛乳 さけ ぶたにく あつあげ さつまあげ こんぶ ヨーグルト みそ	にんじん こまつな なめこ もやし だいこん ねぎ しいたけ しょうが はくさい	ごはん さとう こんにやく
29 木	A校:コッペパン B校:こめこパン 牛乳	・ハンバーグのこうみソースがけ <b>ひみつ④ 魚津産</b> ・ペンネのさつまいもクリーム ・ふゆやさいのポトフ <b>たつぷりの給食</b>	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ なまクリーム ベーコン	たまねぎ にんにく えだまめ セロリー かぼちゃ にんじん だいこん はくさい ねぎ ブロッコリー	パン こめこ でんぷん さつまいも ペンネ ルウ あぶら さとう ラード
30 金	ふふふ ごはん 牛乳	・こうやどうふのすぶたふう <b>ひみつ⑤</b> ・れんこんのごまネーズ和え ・ぶたにくとやさいのうまに <b>お値段以上の給食</b>	牛乳 こうやどうふ ぶたにく	たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ こまつな にんじん れんこん キャベツ だいこん しいたけ にんにく チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さといも こんにやく

※都合により献立を変更することがあります。 ※ ☐ は、地場産物です。 ※ごはんは、魚津産の「富富富」を使用しています。

※ A校…西部中、星の杜小、よつば小、センター ※ B校…東部中、清流小、道下小、経田小