



# 2026年 1月 こんだてひょう

\*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。

魚津市  
学校給食  
センター  
HP →



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 ベーコン	とりにく だっしゅんにゅう	キャベツ ブロッコリー	にんじん たまねぎ	きゅうり かぼちゃ	レモン	パン ルウ	さとう ココア	あぶら	パン	さとう	あぶら
9 金	こだいまいり ごはん 牛乳	・えびカツ ・さつまいもせんざい ・うおづふうぞうにじる	牛乳 かまぼこ	えび やきどうふ	にんじん	しいたけ	ごぼう	みつば	ごはん こだいまいり	パンこ こむぎこ	あぶら さつまいも	パン	こだいまいり	パンこ
13 火	ふふふ ごはん 牛乳	・ソースとんかつ ・きりばしらいこんのいたために ・キムチじる	牛乳 かまぼこ	ぶたにく とうふ	きりばしらいこん こまつな	にんじん もやし	たまねぎ はくさい	にんじん にら	ごはん さとう	パンこ あぶら	こむぎこ でんぶん	パン	こだいまいり	パンこ
14 水	ふふふ ごはん 牛乳	・マーボーはるさめ ・のりあえ ・あつあげのみそしる ・やきプリンタルト	牛乳 わかめ たまご	ぶたにく のり こんぶ	にんにく あかみそ	しょうが チンゲンサイ	ねぎ きくらげ	にんじん えのきたけ	ごはん さとう	はるさめ こむぎこ	あぶら マーガリン	パン	はるさめ	あぶら
15 木	ミニコッペパン パックうどん 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 かまぼこ	ぶたにく こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	とうもろこし かぶ	にんじん こまつな	パン でんぶん	うどん あぶら	ルウ さとう	パン	うどん	ルウ
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 ぶたにく こんぶ	たまご ベーコン さつまあげ	にんじん だいこん	ごぼう れんこん	えだまめ	にんじん ねぎ	ごはん じやがいも	さとう ごまあぶら	でんぶん さといも	パン	さとう	でんぶん
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	牛乳 もめんどうふ	ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん	きゅうり ごぼう	りんご ねぎ	だいこん しいたけ	ごはん こむぎこ	パンこ あぶら	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	パン	さとう	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 ・まいたけのすまじる ・みかん	牛乳 とうふ	さば とりにく	こまつな にんじん	キャベツ まいたけ	とうもろこし だいこん	ねぎ	ごはん みかん	さとう	でんぶん	パン	さとう	でんぶん
21 水	ふふふ ごはん 牛乳	・はんぺんチーズフライ ・ナムル ・にくじやが 道下小6年1組 和田琉愛さんの献立	牛乳 たまご	はんぺん ぶたにく	こまつな きゅうり	たまねぎ グリンピース	もやし	にんじん	ごはん みずあめ	さとう でんぶん	パンこ やまいも	パン	さとう	パンこ
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 ウインナー	あおのり ぶたにく	キャベツ ブロッコリー	ねぎ カリフラワー	もやし きゅうり	にんじん	ごはん あぶら	ちゅうかめん さとう	あぶら	パン	ちゅうかめん	あぶら
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	にんじん かぶ	ごはん ルウ	じやがいも でんぶん	あぶら さとう	パン	じやがいも	あぶら

## 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	・ふくらぎとだいすのケチャップがらめ ・だいこんとナツツのサラダ ・マカロニスープ ひみつ① 栄養満点な給食	牛乳	だいす ふくらぎ	だいこん とうもろこし	きゅうり チンゲンサイ	にんじん グリンピース	たまねぎ	パン あぶら	こめこ さとう	でんぶん ごまあぶら	パン	こめこ	でんぶん
27 火	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶたにくとれんこんのいろいろいため ・えだまめコーンじやが ・かきたまじる ひみつ② 道下小6年2組 青木みづほさんの献立	牛乳 たまご	ぶたにく わかめ	れんこん にんにく	ピーマン とうもろこし	しょうが えだまめ	にんじん えのきたけ	ごはん でんぶん	あぶら じやがいも	さとう ココア	パン	あぶら	さとう
28 水	ふふふ ごはん 牛乳	・さけのしおこうじやき ひみつ③ ・なめこいりおひたし 安心・安全で ・うおづやさいたつぶりみそなべおいしい給食 (中学校のみ)ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	さけ ぶたにく あつあげ さつまあげ こんぶ みそ	にんじん だいこん ねぎ	こまつな しいたけ	なめこ しょうが	もやし はくさい	ごはん パン	さとう	こめこ	でんぶん	こめこ	でんぶん
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かけ ひみつ④ ・ペンネのさつまいもクリーム 魚津産 ・ふゆやさいのポトフ たっぷりの給食	牛乳 チーズ ベーコン	ぶたにく なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ ねぎ	にんじん だいこん だいこん はくさい	えだまめ セロリー ブロッコリー	セロリー かぼちゃ ブロッコリー	パン さつまいも あぶら	こめこ ペンネ さとう	でんぶん ルウ ラード	パン	こめこ	でんぶん
30 金	ふふふ ごはん 牛乳	・こうやどうふのすぶたふう ・れんこんのごまねーズ和え ひみつ⑤ ・ぶたにくとやさいのうまに お値段以上の給食	牛乳 ぶたにく	こうやどうふ	たまねぎ こまつな だいこん しいたけ	ピーマン れんこん にんにく	たけのこ キャベツ チンゲンサイ	きくらげ カバウツ パン	ごはん さとう さといも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	さとう さといも	パン	あぶら	ごま

\*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