



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 だっしふんにゆう	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 ・きつまいもぜんざい ・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 きつまいも 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 なら 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 ・あつあげのみそしる 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 だっしふんにゆう	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 ミッコッペパン 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 ・き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 きつまいも 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	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 パイナップル 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 ひみつ① 栄養満点な給食	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ろいろいため ・えだまめコーンじゃが ・かきたまじる ひみつ② ・ミルメーク	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 ひみつ③ 安心・安全で ・なめこいりおひたし 安全で ・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	・ハンバーグのこみソースがけ ひみつ④ 魚津産 ・ペンネのきつまいもクリーム 魚津産 ・ふゆやさいのポトフ たつぷりの給食	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 きつまいも 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 ひみつ⑤ お値段以上の給食 ・れんこんのごまネーズ和え ・ぶたにくとやさいのうまに	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