

1月 卵・乳除去食 予定献立 (おもて)

こんげつのもくひょう「きゅうしょくについてかんがえよう」

2026年 1月
白井市学校給食センター
TEL:047-492-1081

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料 28品目
8 (木)	ごはん おいわいこうはくしらたまじる まつかばやき きんびらごぼう だいだいのババロア むぎごはん 9 (金)	米 鶏肉、酒、人参、大根、えのき、小松菜、※①白玉、醤油、みりん、塩、かつおだし、※②昆布だし ※松風焼き ごぼう、人参、※さつま揚げ、こんにゃく、枝豆、白いりごま、サラダ油、酒、砂糖、みりん、かつおだし、醤油 ※だいだいのババロア 米、大麦 サクダ油、にんにく、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、マッシュルーム、ケチャップ、※①デミグラスソース、※②ハヤシルウ、グリンピース、塩、こしょう ※チキンナゲット キャベツのさんしょくサラダ にこみみそラーメン 13 (火)	※①大豆 ※②- ※鶏肉、小麦、大豆、ごま ※- ※大豆 ※①小麦、鶏肉 ※②小麦 ※鶏肉、小麦、豚肉、大豆 ※- ※①小麦 ※②大豆 ※③大豆、豚肉、ごま ※豚肉、大豆、ごま、小麦、鶏肉、ゼラチン ※大豆
14 (水)	むぎごはん サムゲタンふうスープ ビビンバ(にくのいために) もやしとえだまめのナムル	米、大麦 鶏肉、酒、大根、人参、ごぼう、椎茸、玉ねぎ、玄米、長ねぎ、しょうが、※①中華スープの素 ※②チキンブイヨン、こしょう、塩 豚肉、しあわせが、にんにく、砂糖、みりん、醤油、※豆板醤、赤味噌、ごま油 もやし、人参、枝豆、醤油、酢、塩、こしょう、ごま油、白いりごま	※①大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※②鶏肉 ※大豆 ※①小麦、豚肉 ※②- ※③大豆、鶏肉 ※④りんご ※- ※小麦
15 (木)	ソフトフランスパン ラビオリトマトに あじのマスター豆パンこやき コーンポテト いちごジャム	※①ラビオリ、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、キャベツ、ケチャップ、トマト、※②トマトピューレ、 ※③トマトミックスソース、※④中濃ソース、ブロッコリー、にんにく、こしょう、塩、コンソメ、 砂糖、サラダ油 ※あじのマスター豆パン粉焼き ※ウインナー、じゃが芋、どうろこし、パセリ、塩、ブラックペッパー、コンソメ、オリーブオイル ※いちごジャム 米	※①小麦、豚肉 ※②- ※③大豆、鶏肉 ※④りんご ※①小麦、豚肉、小麦 ※豚肉 ※- ※小麦
16 (金)	ごはん カレーに とうふハンバーグてりやきソース おかかあえ	カレーに サラダ油、豚肉、酒、玉ねぎ、じゃが芋、こんにゃく、人参、※さつま揚げ、枝豆、ケチャップ、 砂糖、醤油、カレー粉、かつおだし ※豆腐ハンバーグ、砂糖、みりん、醤油、でんぶん キヤベツ、小松菜、もやし、人参、サラダ油、酢、醤油、※味付けおかか	※- ※- ※鶏肉、大豆、豚肉、小麦 ※小麦、大豆 ※- ※-
19 (月)	わかめごはん いもだんごじる とりにくのかおりやき いんげんとひきにくのいために	米、※わかめごはんの素 椎茸、人参、大根、ごぼう、※①油揚げ、小松菜、長ねぎ、※②いもだんご、酒、みりん、かつおだし 醤油、塩 鶏肉、にんにく、砂糖、醤油、ごま油、白いりごま さやいんげん、人参、豚肉、※春雨、玉ねぎ、生姜、サラダ油、かつおだし、酒、みりん、醤油	※①小麦 ※②小麦 ※①大豆 ※②小麦 ※ごま ※-
20 (火)	★かみかみこんだて★ スパゲティナポリタン いかカツ れんこんとえだまめのあえもの とうにゅうプリンタルト	※①スパゲティ、サラダ油、※②ウインナー、豚肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ 塩、こしょう、※③トマトミックスソース、ケチャップ、※④トマトピューレ、赤ワイン、※⑤中濃ソース 砂糖 ※いか、カツ、サラダ油 れんこん、枝豆、どうろこし、※ごまドレッシング ※豆乳プリンタルト 米	※①小麦 ※②豚肉 ※③大豆、鶏肉 ※④- ※⑤りんご ※いか、小麦、大豆 ※ごま、大豆 ※大豆 ※-
21 (水)	こんさいキムチじる とりそぼろどんのぐ しおだれキヤベツ いもけんびこざかな(中学生のみ)	豚肉、酒、サラダ油、大根、人参、ごぼう、じゃが芋、長ねぎ、こんにゃく、※①豆腐、※②油揚げ ※③キムチ、※④和風だしの素、みりん、白味噌 鶏肉、大豆、サラダ油、生姜、人参、枝豆、醤油、砂糖、酒、みりん キヤベツ、もやし、きゅうり、にんにく、みりん、※中華スープの素、塩、ブラックペッパー、ごま油 白いりごま ※いもけんびこざかな(中学生のみ)	※①大豆 ※②大豆 ※③- ※④- ※大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※- ※小麦
22 (木)	ほうれんそうのとうにゅうスープ やさいコロッケ プロッコリーとウインナーのソテー	※ソフトフランスパン 鶏肉、人参、さつま芋、玉ねぎ、しめじ、ほうれんそう、米粉、コンソメ、塩、こしょう、※豆乳、サラダ油 ※①野菜コロッケ、サラダ油、※②中濃ソース プロッコリー、どうろこし、エリンギ、※ウインナー、塩、こしょう、にんにく、オリーブオイル、醤油、 コンソメ 米	※①小麦、大豆 ※②りんご ※大豆 ※豚肉 ※-
23 (金)	ごはん マーボーもやし はるまき フルーツとうにゅうあんにん	※①豆腐、豚肉、酒、大豆、サラダ油、生姜、にんにく、もやし、人参、長ねぎ、にら、たけのこ、椎茸 赤味噌、※②豆板醤、砂糖、醤油、※③中華スープの素、でんぶん、ごま油 ※春巻き、サラダ油 ※豆乳杏仁豆腐、バイン、みかん、黄桃	※①大豆 ※②大豆 ※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※豚肉、大豆、小麦、ごま、鶏肉 ※大豆
★★★ 1月24日から30日は『全国学校給食週間』です ★★★			
26 (月)	▲きゅうしょくのはじまり▲ 学校給食はお弁当を持ってこられない子どものために、明治22年に始まりました。当時は「おにぎり・塩づけ・漬け物」という献立だったそうです。 げんまいりごはん とんじる ぎんざけのしおやき ちぐあえ きゅうしょくじゅうかんゆずゼリー	げんまいりごはん 米、玄米 とんじる 豚肉、酒、※①豆腐、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、じゃが芋、小松菜、かつおだし、※②昆布だし 白味噌、赤味噌 ぎんざけのしおやき ※銀鮭のしおやき ちぐあえ キヤベツ、ほうれんそう、もやし、人参、※油揚げ、酢、醤油、砂糖、ごま油、白いりごま きゅうしょくじゅうかんゆずゼリー ※給食週間ゆずゼリー	※小麦 ※- ※①大豆 ※②- ※さけ ※大豆 ※-
27 (火)	むかしのきゅうしょく～しょうわ30ねんだい～ あげパンシュー じゃがいものボトフ かぼちゃのサラダ とうにゅうプリン	むかしのきゅうしょく～しょうわ30ねんだい～ 米 あげパンシュー ※ブレーンパン、サラダ油、砂糖 豚肉、※①ウインナー、人参、キヤベツ、じゃが芋、玉ねぎ、セロリー、パセリ、※②チキンブイヨン コンソメ、醤油、サラダ油、塩、こしょう かぼちゃのサラダ かぼちゃ、きゅうり、どうろこし、砂糖、醤油、酢、サラダ油 ※豆乳プリン	米 ※小麦 ※- ※①豚肉 ※②鶏肉 ※- ※大豆
28 (水)	★じものめぐみまんきつこんだて★ 暖かな気候と大地に恵まれ、海に囲まれた千葉県では様々な食材がどれます。地元の食材を味わいましょう。 ごはん 白井市産じねんじょいりけんちんじる ぶたどんのぐ 白井市産ほうれそうのわふうサラダ	ごはん 米 白井市産じねんじょいりけんちんじる 豚肉、酒、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、※①豆腐、自然薯、長ねぎ、かつおだし、※②昆布だし 塩、醤油、みりん ぶたどんのぐ 豚肉、酒、玉ねぎ、生姜、こしょう、醤油、みりん、砂糖、サラダ油 白井市産ほうれそうのわふうサラダ ほうれんそう、えのき、のり、醤油、砂糖、サラダ油、酢、こしょう	米 ※①大豆 ※②- ※①豚肉 ※②鶏肉 ※- ※大豆
29 (木)	むかしのきゅうしょく～しょうわ50ねんだい～ むぎごはん チキンカレー あおなのソテー ¹ いちごとみかんのにしょくゼリー	むかしのきゅうしょく～しょうわ50ねんだい～ 米 白井市産じねんじょいりけんちんじる 鶏肉、赤ワイン、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、じゃが芋、※①チキンブイヨン、 ※②ソテードニオニ、※③チャツネ、※④レトロカリールウ、※⑤コータスカレールウ、米粉、 ※⑥中濃ソース、醤油、ガラムマサラ、マサラマイルド、カレー粉 あおなのソテー ¹ オリーブオイル、※ウインナー、人参、どうろこし、小松菜、コンソメ、塩、こしょう いちごとみかんのにしょくゼリー ※いちごとみかんの二色ゼリー	米 ※①鶏肉 ※②- ※③りんご ※④小麦、鶏肉、大豆 ※⑤小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんご ※⑥りんご ※豚肉 ※オレンジ

※1月30日(金)の献立は裏面に記載しています。

1月 卵・乳除去食 予定献立 (うら)

こんげつのもくひょう「きゅうしょくについてかんがえよう」

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料 28品目
	きょうどりょうり～ほっこいどう～ その土地の風土や気候に合った食材を使い、地域で受け継がれてきた郷土料理。北海道の郷土料理、「どさんこ汁(貝だくさん汁)」と「サンギ」の給食です。		
	ごはん 米		
30	ぐだくさんじる 豚肉、酒、じやが芋、もやし、人参、とうもろこし、こんにゃく、※①豆腐、小松菜、長ねぎ、※②油揚げ 白味噌、かつおだし、※③昆布だし、にんにく	※①大豆 ※②大豆 ※③-	
(金)	ささみのサンギ 鶏肉、生姜、こんにゃく、ごま油、酒、醤油、でんぶん、サラダ油 にんじんのマリネ ツナ、人参、玉ねぎ、きゅうり、酢、サラダ油、砂糖、塩、こしょう、バセリ		

※「使われている材料」及び「加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目」で確認してください。

アレルゲン特定原材料28品目とは、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューなツツ、キウイフルーツ、牛肉
ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナツツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドです。

※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。