



# こんだてひょう



毎月19日は食育の日

19日は子ども達と  
食卓を囲んで、家庭で  
食事を楽しみましょう！



天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

## 東江給食センター学校給食週間の取り組み期間 26(月)~30(金)

### 学校給食週間ってなに？

**明治22年**

私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

**戦後(昭和20~30年代)**

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

**現在**

地域でとれる旬の食材や郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象におにぎり、塩鮭、漬物が提供されたことが始まりとされています。第2次世界大戦時は、学校給食の提供を続けることが難しくなり、一時中止されていましたが、昭和21年12月24日に関東地方の一部で再開されたことを記念して、冬休みを終えた1月24日前後の1週間を全国学校給食週間としています。

学校給食は戦後、子ども達の栄養補給として提供されてきましたが、現在は子ども達の適切な栄養の摂取と健康増進はもちろん、「自然や故郷を大切にすること」、「社会性を身につけること」、「食文化の継承」、「感謝の心を育むこと」、「食を選択する力を養うこと」などの様々な役割を担っています。

こんだて	<p>2026年 令和8年</p> <p>あけましておめでとうございます 本年も安全安心な給食を提供できるよう、職員一同、がんばります！</p>	<p>6(火)</p> <p>牛乳</p> <p>紅白なます</p> <p>かやくご飯</p> <p>松風焼き風</p>	<p>7(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ミニたいやき</p> <p>七草がゆ風ぞうすい</p> <p>鶏ささみの梅和え</p> <p>さばのてりやき</p>	<p>8(木)</p> <p>東江中1の1(4班考案献立)</p> <p>牛乳</p> <p>キムチの納豆和え</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>たまごわかめスープ</p> <p>チョコプリン</p> <p>麦ごはん</p>	<p>9(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ココア蒸しパン</p> <p>ミートソースパスタ</p> <p>ブロッコリーと種実のサラダ</p>
	<p>12(月)</p> <p>成人の日</p>	<p>13(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ツナライス</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>魚のにんじんソース焼き</p>	<p>14(水) 欠食：東江中1年</p> <p>牛乳</p> <p>ヌンクー小</p> <p>豆腐いり卵焼き</p> <p>アサゆし豆腐汁</p> <p>麦ごはん</p>	<p>15(木) 欠食：東江小6年、東江中1年</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ポカーハウスパン</p> <p>スライスチーズ</p> <p>ポタージュスープ</p> <p>「オリジナルバーガーをつくろう」</p>	<p>16(金) 欠食：屋部中</p> <p>牛乳</p> <p>かきあげ</p> <p>そばにのせる</p> <p>カレーうどん</p> <p>もやしと青菜の和え物</p>
	<p>19(月) 欠食：東江幼、東江小、瀬喜田小</p> <p>牛乳</p> <p>マーカオ</p> <p>ピピン丼(麦ごはん)</p> <p>チキンスープ</p>	<p>20(火)</p> <p>牛乳</p> <p>アーサご飯</p> <p>マーミナーチャンプルー</p> <p>豆腐の肉みそかけ</p>	<p>21(水) 欠食：東江中2年</p> <p>東江中1の2(5班考案献立)</p> <p>牛乳</p> <p>野菜サラダ</p> <p>チキンカツ</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>豆ごはん</p>	<p>22(木) 欠食：東江幼、東江中2年</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>ウィンナーのチリビーズかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>白菜のクリーム煮</p>	<p>23(金) 欠食：東江中2年</p> <p>牛乳</p> <p>黒糖とチーズのスコーン</p> <p>あさりとしんじょうのスパゲティ</p> <p>マセドアンサラダ</p>
	<p>26(月)</p> <p>牛乳</p> <p>厚揚げの和え物</p> <p>沖縄やきそば</p> <p>小魚の唐揚げ</p>	<p>27(火) 欠食：屋部中1年</p> <p>牛乳</p> <p>ムーチー</p> <p>やわあらしじゅうい</p> <p>デークニンブシー</p>	<p>28(水) 欠食：屋部中1年</p> <p>牛乳</p> <p>ちんすこう</p> <p>千切りイリチー</p> <p>中身汁</p> <p>麦ごはん</p>	<p>29(木)</p> <p>牛乳</p> <p>人参シリシリ</p> <p>ミヌダル</p> <p>シカムドゥチ</p> <p>麦ごはん</p>	<p>30(金)</p> <p>牛乳</p> <p>島ミカン</p> <p>クワアジュシー</p> <p>スーナー</p> <p>サワラのごま塩焼き</p>



給食週間 「首里城完成まであと少し！給食を通して沖縄文化を感じよう」



# 令和8年1月 詳細献立表

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その時は、学校からの献立変更のお知らせを確認ください。

TEL 53-2543

日 曜日	献立名	3つのグ			の働きと使用食材名
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	調味料・だしなど
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
6 火	かやくご飯	鶏肉,白かまぼこ	こんにゃく,人参,しいたけ,ごぼう,しょうが	米,黒米,サラダ油	塩,醤油,みりん風,料理酒,鰹節
	松風焼き風	鶏ひき肉,豚肉,白花生,卵,豆腐	大根,りんごピューレ(りんご),にんにく	サラダ油,パン粉(小麦・大豆),白すりごま,三温糖	塩,こしょう,醤油,料理酒,みりん風
	紅白なます		大根,人参,寒天,シークワーサー果汁,ゆず皮	三温糖,白ごま	薄口醤油,特濃酢
7 水	七草がゆ風ぞうすい	アーサ,ツナ	小松菜,ほうれん草,大根,キャベツ,人参	米,麦	薄口醤油,塩,鰹節
	鯖の照り焼き	さば	しょうが	三温糖,白ごま	塩,料理酒,醤油,みりん風
	鶏ささみの梅和え	鶏肉,糸けずり	きゅうり,人参,もやし,キャベツ,きくらげ	三温糖,白ごま	梅びしお(りんご),薄口醤油,特濃酢
8 木	ミニたいやき			ミニたいやき(大豆・小麦)	
	麦ごはん			米,麦	
	たまごわかめスープ	卵,わかめ,豆腐	白菜,玉ねぎ,しょうが	ごま油	薄口醤油,塩,みりん風,料理酒,鶏だし骨
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏・大豆)			
9 金	キムチの納豆和え	納豆	白菜,もやし,人参	三温糖,白ごま	醤油,キムチの素(りんご)
	チョコプリン			チョコプリン	
	(別配)ミートソーススパゲティ	鶏ひき肉,豚レバー,大豆	玉ねぎ,人参,トマト,にんにく	スパゲティ(小麦),オリーブ油,サラダ油,三温糖	赤ワイン,トマトケチャップ,デミグラスソース,ウスターソース,こしょう,塩,オレガノ,ウージパウダー
13 火	ブロccoliりと種実のサラダ	ツナ	ブロccoliり,きゅうり,人参,コーン	じゃがいも,アーモンド,白ごま,ノンエッグマヨネーズ,三温糖	薄口醤油,塩
	ココア蒸しパン	卵,牛乳	レーズン	小麦粉,ケーキミックス(小麦),三温糖,マーガリン,チョコチップ(乳・大豆)	ベーキングパウダー,ココア
	ツナライス	ツナ,あさり,大豆	人参,玉ねぎ,グリーンピース,コーン,しょうが	米,麦,サラダ油	料理酒,塩,こしょう,鶏だし骨
14 水	魚のにんじんソース焼き	ホキ	裏ごしにんじん	ノンエッグマヨネーズ	白ワイン,塩,こしょう,ウージパウダー
	ジャーマンポテト	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳),チーズ(乳)	玉ねぎ,人参,小松菜,にんにく	じゃがいも,サラダ油	塩,こしょう
	麦ごはん			米,麦	
15 木	アーサゆし豆腐汁	ゆし豆腐,アーサ			醤油,鰹節
	豆腐いり卵焼き	卵,豆腐,アーサ		サラダ油,麩(小麦・大豆)	ウージパウダー,醤油,みりん風,料理酒
	ヌンケー小	豚肉,厚揚げ	大根,人参,小松菜,きくらげ,しょうが	三温糖,サラダ油	塩,醤油,みりん風,ポークフィオン(鶏・豚)
16 金	パーカーハウスパン	牛乳	玉ねぎ,人参,しめじ,コーン,かぼちゃ	パーカーハウスパン(乳・小麦・大豆)	塩,こしょう,チキンブイオン(鶏),鶏だし骨,ウージパウダー
	ポタージュース	牛乳		じゃがいも,小麦粉,マーガリン	
	ハンバーグ	ハンバーグ(大豆・豚・鶏)		三温糖,片栗粉	トマトケチャップ,ウスターソース
19 月	ブロccoliりソーテー	ツナ	ブロccoliり,キャベツ,人参,マッシュルーム	サラダ油	塩,こしょう,醤油,オイスターソース(大豆)
	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
	カレーうどん	豚肉,油揚げ	人参,玉ねぎ,小松菜,椎茸	うどん(小麦)	カレーウ,カレー粉,醤油,塩,料理酒,みりん風,鰹節
20 火	かきあげ	ツナ,アーサ,卵	人参,玉ねぎ,にら,かぼちゃ	小麦粉,サラダ油	塩,ウージパウダー
	もやしと青菜の和え物	油揚げ,糸けずり	もやし,小松菜,人参,にんにく	ごま油,三温糖,白ごま	薄口醤油,トウバンジャン(小麦)
	バナナ		バナナ		
21 水	麦ごはん			麦,米	
	チキンスープ	鶏肉	小松菜,玉ねぎ,コーン,しょうが	春雨,ラー油(ごま)	薄口醤油,塩,鶏だし骨,ローレル葉
	ビビンバ	牛肉	たけのこ,白菜キムチ(小麦,りんご,大豆,さば),ほうれん草,もやし,人参,赤ピーマン,にんにく	サラダ油,三温糖,白ごま,ごま油,片栗粉	料理酒,醤油,薄口醤油,塩
22 木	マーラーカオ	卵		小麦粉,黒糖,はちみつ,サラダ油	ウージパウダー,ウーロン茶,ベーキングパウダー,重そう,醤油
	アーサご飯	アーサ,しらす	人参,しょうが	米,麦,白ごま,サラダ油	料理酒,塩,鰹節
	マーミナーチャンプルー	厚揚げ,コンビーフハッシュ(牛),油揚げ,糸けずり	もやし,人参,玉ねぎ,キャベツ,にら,にんにく	サラダ油	塩,醤油
23 金	豆腐の肉みそかけ	豆腐,豚肉,赤みそ	玉ねぎ	サラダ油,三温糖	醤油,みりん風,料理酒,かつおだし汁
	豆ごはん		グリーンピース	米	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	玉ねぎ,ねぎ,しょうが		鰹節
24 土	チキンカツ	チキンカツ(小麦・大豆・鶏)		油	とんかつソース(りんご)
	野菜サラダ	チーズ(乳)	キャベツ,トマト,ほうれん草,ピーマン	三温糖,白すりごま	塩,ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆),特濃酢
	アセロラゼリー			アセロラゼリー(りんご)	
25 日	コッペパン			コッペパン(乳・小麦・大豆)	
	白菜のクリーム煮	ミートボール(大豆・鶏・豚),スキムミルク(乳),牛乳	白菜,人参,玉ねぎ,グリーンピース	じゃがいも,サラダ油,マーガリン,小麦粉	塩,こしょう,鶏だし骨
	ウインナーのチリピーズがけ	ロングウインナー(小麦・牛・豚),豚肉,大豆	玉ねぎ,人参,しょうが,にんにく,トマト	サラダ油,片栗粉	トマトケチャップ,ウスターソース,醤油,ウージパウダー,チリパウダー
26 月	りんご		りんご		
	(別配)あさりと小松菜のクリームスパゲティ	あさり,豆乳,チーズパウダー(乳)	玉ねぎ,人参,小松菜	スパゲティ(小麦),オリーブ油,小麦粉,マーガリン	白ワイン,塩,こしょう,チキンブイオン(鶏・豚)
	マゼドアンサラダ	紅こうじハム(大豆・豚肉)	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ,コーン	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,三温糖,白ごま	酢,塩,こしょう
27 火	黒糖とチーズのスコーン	ヨーグルト(乳),牛乳,チーズ(乳)		小麦粉,ケーキミックス(小麦),アーモンド,マーガリン,グラニュー糖,黒糖	ウージパウダー,ベーキングパウダー
	沖縄焼きそば	豚肉,チキアギ	キャベツ,人参,もやし,小松菜,きくらげ,にんにく	沖縄そば(小麦・大豆),サラダ油	塩,醤油
	小魚の唐揚げ	スプラット		小麦粉,片栗粉,揚げ油	塩,こしょう,ウッチン粉
28 水	厚揚げの和え物	厚揚げ,ツナ,糸けずり	キャベツ,きゅうり,人参	白ごま	塩ドレッシング(大豆・ごま)
	やふあらしゆうい	アーサ,ツナ	小松菜,人参	米,麦	薄口醤油,塩,鰹節
	デークニブシー	豚肉,厚揚げ	大根,人参,いんげん,しいたけ,こんにゃく	サラダ油,三温糖	料理酒,塩,醤油,みりん風,鰹節
29 木	ムーチー			もち粉,紅芋,三温糖	塩,カーサ葉
	麦ごはん			麦,米	
	中身汁	豚肉,豚中身	こんにゃく,椎茸,しょうが		醤油,塩,料理酒,鰹節
30 金	千切りイリチー	豚肉,チキアギ	切干大根,人参,いんげん,きくらげ,こんにゃく	サラダ油	かつおだし汁,醤油,みりん風,料理酒
	ちんすこう			小麦粉,上白糖,黒糖,ラード	
	麦ごはん			麦,米	
31 土	シカムドゥチ	豚肉,カステラかまぼこ	椎茸,こんにゃく,冬瓜		醤油,塩,鰹節,豚だし骨
	ミヌダル	豚ロース		黒ごま,黒ねり胡麻,三温糖	醤油,みりん風,料理酒
	人参シリシリー	ツナ,卵	人参,パパイヤ,にら	サラダ油	醤油
12月	クファージュシー	豚肉,チキアギ,ひじき	こんにゃく,人参,ねぎ,椎茸	米,麦,サラダ油	塩,醤油,みりん風,料理酒,鰹節,豚だし骨
	サワラのごま塩焼き	サワラ	しょうが	白ごま	塩,料理酒
	スーナー	豆腐,ツナ,甘口しろみそ	ほうれん草,ニガナ,もやし,きゅうり,小松菜	三温糖,白すりごま	醤油
島ミカン		島みかん			

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・ちんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆) ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)