

令和8年 1月 給食予定献立表

中学校・高等学校
五條市立学校給食センター



いよいよ3学期！1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように、年度末に向けて月日の流れが早く感じられる時期ですね。まだまだ寒い日が続くので、体調管理に気をつけて、1日1日を大切に元気に過ごしましょう。2026年も給食センター職員一同、安心・安全でおいしい給食の提供に努めます。よろしくお祈りします。

～給食で登場するお正月料理の献立紹介～

ぶりの照り焼き



ぶりは、大きくなるにつれて『つばす→はまち→めじろ→ぶり』と名前が変わる出世魚です。そのことから、1年間の成功(出世)を願う意味が込められています。

紅白なます

赤と白の組み合わせは、おめでたい色の象徴です。また、人と人を結び飾りである「水引」に似ていることから、家族が仲良く幸せに暮らせますようにという意味が込められています。



奈良の雑煮



奈良県では、丸もち・祝だいこん・金時にんじん・豆腐・さといもなどが入った白みそ仕立ての雑煮を食べます。雑煮の中からもちを取り出し、きな粉をつけて食べるのが特徴です。

知っているかな？ おせち料理に込められた願い

日本には、行事に合わせた食事がありません。お正月の行事食の代表といえば、重箱に入った『おせち料理』です。おせち料理に入れる料理には、様々な願いが込められています。



<h3>数の子</h3> <p>数の子は、にしんという魚の卵。子孫が増え、発展しますように。</p>	<h3>えび</h3> <p>腰の曲がった老人に似ているえび。腰が曲がるまで長生きできますように。</p>	<h3>伊達巻き</h3> <p>昔の絵巻物に似た伊達巻き。知識が増え、文化が発展しますように。</p>
<h3>昆布巻き</h3> <p>「喜ぶ」の語呂合わせ。喜ぶことや楽しいことがたくさん訪れますように。</p>	<h3>紅白かまぼこ</h3> <p>紅白の色と初日の出に似た半円形の形がどちらもおめでたいことを表す。</p>	<h3>黒豆</h3> <p>1年間、まめ(健康で丈夫)に働き、まめ(健康で元気)に過ごせますように。</p>
<h3>ごまめ(田作り)</h3> <p>田んぼの肥料に使われていたいわし。お米がたくさん収穫できますように。</p>	<h3>栗きんとん</h3> <p>お金の色に見えるきんとん。お金に恵まれ、商売が繁盛しますように。</p>	<h3>れんこん</h3> <p>穴の空いたれんこん。先を見通し、未来に困ったことが起こりませんように。</p>

9日(金)		1人分	栄養
献立名	g	6群	
減量ご飯			
●精白米	90	5	
牛乳			
牛乳(200ml)	1本	2	
ぶりの照り焼き			
ぶり(50g)	1切	1	
料理酒	1.88		
こいくちしょうゆ	2.25		
三温糖	2.25	5	
本みりん	2.25		
てん粉	0.5	5	
水	6.25		
紅白なます			
にんじん	10	3	
◆だいこん	12.5	4	
だいこん	43.75	4	
塩	0.25		
白いりごま	0.13	6	
すし酢	5.63		
三温糖	1	5	
奈良の雑煮			
煮込み餅(白)	43.75	5	
ちらしかまぼこ(花)	7.5	1	
◆さといも	12.5	5	
さといも	6.25	5	
◆祝い大根	12.5	4	
だいこん	18.75	4	
◆金時にんじん	5	3	
にんじん	5	3	
◆木綿豆腐	12.5	1	
だしパック	2.5		
和風だしの素	0.38		
みそ(淡色辛)	3.75	1	
●白みそ	8.75	1	
水	175		
きな粉	3.75	1	
三温糖	3.75	5	
お正月の行事食献立です！			
エネルギー	797kcal	たんぱく質	31.1g

1月16日は、**災害に備えよう、防災献立です！**

大地震などが発生し、ライフラインが止まると調理することが困難になります。そんな時のために、普段から備蓄食を備えておくことが大切です。今回は、まもなく賞味期限を迎える給食センターの備蓄食「救給カレー」などを活用した防災献立を提供します。実際に食べて備蓄食を知ることも備えにつながります。

学校給食用非常食；救給カレー
温めなくてもおいしく食べることができるカレーライス。袋のまま食べることができ、食器を洗う必要がないのがポイント！

ミルージュ
命をつなぐために水分は不可欠。ミルージュは常温保管可能な飲み物。

防災コンソメスープ
長期保存可能なレトルト食品や乾物、常備野菜などを使って作ったスープ。

いちご蒸しパン
甘い物は、ストレス緩和と疲れた体の回復に効果的！

ココア揚げパンは、給食センター手作りメニューです！

13日(火)		1人分	栄養
献立名	g	6群	
ココア揚げパン			
コッペパン	80	5	
サラダ油(缶)	8	6	
ミルクココア	10.7	5	
牛乳			
牛乳(200ml)	1本	2	
トマトソースオムレツ			
オムレツ(60g)	1こ	1	
たまねぎ	10	4	
おろしにんにく	0.19		
サラダ油	0.38	6	
トマトダイスカット	10	3	
コンソメ	0.25		
こしょう	0.01		
三温糖	0.25	5	
てん粉	0.13	5	
ごぼうサラダ			
ごぼう	35	4	
鶏ささみフレーク	10	1	
きゅうり	10	4	
にんじん	12.5	3	
塩	0.06		
こしょう	0.03		
卵抜きマヨネーズ	10	6	
オニオンスープ			
ベーコン	7.5	1	
サラダ油	0.63	6	
たまねぎ	62.5	3	
にんじん	18.75	3	
えのきたけ	6.25	4	
コンソメ	2.25		
うすくちしょうゆ	1.25		
こしょう	0.03		
パセリ(乾燥)	0.04		
水	125		
ココア揚げパンは、給食センター手作りメニューです！			
エネルギー	835kcal	たんぱく質	28.9g

14日(水)		1人分	栄養
献立名	g	6群	
ご飯			
●精白米	110	5	
牛乳			
牛乳(200ml)	1本	2	
ねぎ塩豚丼			
豚肉	43.75	1	
しょうが	0.38	4	
おろしにんにく	0.25		
こしょう	0.04		
料理酒	1.88		
ごま油	0.63	6	
たまねぎ	18.75	4	
りよくとうもやし	56.25	4	
白ねぎ	12.5	4	
塩	0.5	4	
中華スープの素	2.5		
でん粉	1	5	
水	1.25		
肉団子と白菜のスープ煮			
つくね団子	31.25	1	
サラダ油	0.75	6	
たまねぎ	6.25	4	
にんじん	15	3	
はくさい	50	4	
チンゲンサイ	10	3	
春雨	5	5	
中華スープの素	2.13		
こいくちしょうゆ	0.38		
塩	0.01		
こしょう	0.03		
水	87.5		
エネルギー	735kcal	たんぱく質	28.6g

15日(木)		1人分	栄養
献立名	g	6群	
コッペパン			
コッペパン	80	5	
牛乳			
牛乳(200ml)	1本	2	
コーンクリームコロッケ			
コーンクリームコロッケ(50g)	1こ	4	
サラダ油	5	6	
ポトフ			
カットウインナー	20	1	
サラダ油	0.63	6	
◆じゃがいも	6.25	5	
じゃがいも	18.75	5	
◆キャベツ	25	4	
キャベツ	12.5	4	
◆だいこん	12.5	4	
だいこん	12.5	4	
にんじん	18.75	3	
パセリ(乾燥)	0.03		
コンソメ	2.25		
うすくちしょうゆ	0.63		
こしょう	0.03		
水	87.5		
セルフリーツサンド			
黄桃	12.5	4	
みかん	12.5	4	
いちごダイスカット	25	4	
ホイップクリーム	25	2	
フルーツクリームは、パンにはさんで食べましょう！			
エネルギー	794kcal	たんぱく質	26.3g

16日(金)		1人分	栄養
献立名	g	6群	
救給カレー			
●救給カレー	1袋	5	
ミルージュ			
ミルージュ	1本	2	
防災コンソメスープ			
鶏ささみフレーク	12.5	1	
ツイストマカロニ	5	5	
たまねぎ	21.25	4	
にんじん	18.75	3	
◆キャベツ	31.25	4	
スイートコーン	6.25	4	
パセリ(乾燥)	0.03		
サラダ油	1	6	
コンソメ	2.13		
こいくちしょうゆ	1.25		
こしょう	0.03		
水	112.5		
いちご蒸しパン			
小麦粉	20	5	
いちごジャム	3.75	5	
ミルクいちご	4	5	
グラニュー糖	1.88	5	
ベーキングパウダー	1.06		
塩	0.01		
サラダ油	2.25	6	
水	18.75		
阪神淡路大震災から31年。防災献立です。			
エネルギー	701kcal	たんぱく質	10.8g

19日(月)		1人分	栄養
献立名	g	6群	
ご飯			
●精白米	110	5	
牛乳			
牛乳(200ml)	1本	2	
カツオカツ			
カツオカツ(60g)	1こ	1	
サラダ油(缶)	5	6	
ぐる煮(高知県)			
さといも	6.25	5	
◆さといも	6.25	5	
厚揚げ	15	1	
だいこん	25	4	
にんじん	6.25	3	
◆板こんにゃく	10	5	
ごぼう	7.5	4	
和風だしの素	0.38		
三温糖	0.63	5	
うすくちしょうゆ	1.5		
こいくちしょうゆ	0.88		
本みりん	0.25		
水	10		
キャベツのぼかぼか豆乳みそ汁			
◆キャベツ	37.5	4	
りよくとうもやし	25	4	
たまねぎ	12.5	4	
にんじん	12.5	3	
にら	37.5	3	
豆乳	3.75	1	
みそ(淡色辛)	8.75	1	
しょうが	1	4	
おろしにんにく	0.13		
トウバンジャン	0.06		
和風だしの素	0.38		
ごま油	0.25	6	
水	81.25		
「ぐる煮」は、冬の根菜を煮た高知県の郷土料理です！			
エネルギー	752kcal	たんぱく質	24.6g

20日(火)		1人分	栄養
献立名	g	6群	
コッペパン			
コッペパン	80	5	
牛乳			
牛乳(200ml)	1本	2	
やきそば			
中華麺	50	5	
サラダ油(缶)	5	6	
豚肉	18.75	1	
サラダ油	0.38	6	
料理酒	1		
塩	0.06		
こしょう	0.03		
たまねぎ	12.5	4	
にんじん	12.5	3	
◆キャベツ	31.25	4	
りよくとうもやし	25	4	
ウスターソース	6.25	4	
どんかつソース	10		
うすくちしょうゆ	0.38		
オイスターソース	1		
あおのり	0.38	2	
水	2.5		
ワンタンスープ			
肉入りワンタン	22.5	1	
豆腐(冷凍)	18.75	1	
たまねぎ	12.5	4	
にんじん	12.5	3	
はくさい	31.25	4	
サラダ油	0.38	6	
うすくちしょうゆ	2.25		
中華スープの素	2.13		
こしょう	0.03		
水	118.75		
フルーツミックスゼリー			
ゼリー(ぶどう)	31.25	5	
ゼリー(シャインマスカット)	25	5	
みかん	18.75	4	
焼きそばは、パンにはさんで食べましょう！			
エネルギー	826kcal	たんぱく質	29.3g

21日(水)		1人分	栄養
献立名	g	6群	
ご飯			
●精白米	110	5	
牛乳			
牛乳(200ml)	1本	2	
えびピラフの具			
むきえび	37.5	1	
ベーコン	10	1	
サラダ油	0.75	6	
おろしにんにく	0.13		
たまねぎ	25	4	
にんじん	25	3	
スイートコーン	10	4	
青ピーマン	10	3	
コンソメ	1.5		
パセリ(乾燥)	0.04		
塩	0.13	</	

1月24日~30日は、**全国学校給食週間** です!

今年度の全国学校給食週間の給食では、明治時代から現在までそれぞれの時代に食べられてきた給食を再現した「タイムトラベル献立」を提供します。食べて給食の歴史を学びましょう。

明治・大正時代			昭和 20・30 年代			番外編：奈良の食文化献立			昭和40・50 年代			平成・令和時代（現在）		
 <p>おにぎり 鮭の塩焼き 漬け物</p> <p>給食のはじまり(明治 22 年)</p> <p>五色ご飯 栄養みそ汁</p> <p>栄養改善のための給食(大正 12 年頃)</p>			 <p>コッペパン・ジャム・脱脂粉乳 くじらの竜田揚げ・せん切りキャベツ</p> <p>戦後、アメリカの援助を受けて 学校給食が再開される</p>			<p>昔から食べられてきた 奈良県のうまいもんを味わおう!</p> <p><柿の葉すし> 鯖や鮭の切身がのった おすしを柿の葉で包んだ 奈良県の郷土料理。</p> <p><吉野本くず> 山に生えるくずの根から作ら れるくず粉。吉野地方で作ら れるくず粉を使ったうどんは のどごし最高!</p>			 <p>ミートスパゲティ・ビン牛乳 コールスローサラダ・プリン</p> <p>「学校給食法」成立 麺、ご飯料理など内容が充実する</p>			 <p>地場産物を使った 五條市合併 20 周年 お祝い献立</p> <p>「生きた教材」としての給食に…</p> <p>世界各国の 食文化が学べる 世界の料理献立</p>		
26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)		
献立名	1人分	栄養	献立名	1人分	栄養	献立名	1人分	栄養	献立名	1人分	栄養	献立名	1人分	栄養
<p>ご飯(セルフおにぎり) ●精白米</p> <p>牛乳 牛乳(200ml)</p> <p>鮭 さけの塩焼き さけの塩焼き(40g)</p> <p>ひじきとツナの手作りふりかけ</p> <p>ひじき ●こまつな ●こまつな サラダ油 まぐろフレーク(油漬) 花かつお節 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん</p> <p>栄養みそ汁 すいとん 鶏肉 5g サラダ油 ●油揚げ ●突きこんにやく じゃがいも はくさい だいこん にんじん 白ねぎ だしパック 和風だしの素 みそ(淡色辛) 水</p>	110	5	<p>コッペパン コッペパン</p> <p>牛乳 牛乳(200ml)</p> <p>たら たら(50g)</p> <p>しょうが 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ 小麦粉 でん粉 サラダ油(缶)</p> <p>せん切りキャベツ ●キャベツ きゅうり にんじん 塩中華ドレッシング</p>	80	5	<p>柿の葉すし ●柿の葉すし(さば) ●柿の葉すし(さけ)</p> <p>牛乳 牛乳(200ml)</p> <p>かき揚げ ●じゃがいも じゃがいも たまねぎ にんじん 竹輪 ちりめんじゃこ 塩 でん粉 天ぷら粉 水 サラダ油(缶)</p> <p>あんかけ吉野うどん ●吉野葛入りうどん うどん(冷凍) 鶏肉5g 油揚げ にんじん はくさい 白ねぎ だしパック 和風だしの素 うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 でん粉 水</p> <p>みかん うんしゅうみかん</p>	1	5	<p>米粉パン ●米粉パン</p> <p>牛乳 牛乳(200ml)</p> <p>ミートスパゲティ スパゲティ 豚肉(ミンチ) おろしにんにく こしょう 赤ワイン サラダ油 たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ ウスターソース とんかつソース 三温糖 水</p> <p>コールスローサラダ チキンアンドポークハム短冊 ●キャベツ にんじん スイートコーン コールスロドレッシング</p> <p>プリン プリン(40g)</p>	80	5	<p>ご飯 ●精白米</p> <p>ジュニア(プレーン)125ml ジュニア(プレーン)125ml</p> <p>鶏 鶏むね肉(60g)</p> <p>料理酒 塩 こしょう でん粉 サラダ油(缶) トマトケチャップ 三温糖 おろしにんにく コチュジャン 本みりん 白いりごま 水</p> <p>チョレギサラダ だいこん きゅうり レタス ●糸こんにやく(白) わかめ ナムルドレッシング</p> <p>ユッケジャンスープ 牛肉 おろしにんにく 料理酒 ごま油 りよくとうもろやし にんじん 豆腐(冷凍) ●卵 にら コチュジャン 中華スープの素 うすくちしょうゆ 塩 三温糖 こしょう でん粉 水</p>	110	5
エネルギー 762kcal たんぱく質 36.7g	エネルギー 796kcal たんぱく質 34.5g	エネルギー 729kcal たんぱく質 28.3g	エネルギー 819kcal たんぱく質 33.6g	エネルギー 794kcal たんぱく質 34.4g										

全国学校給食週間 とは…

明治時代に山形県でお弁当を持って来ることができない子たちのために昼食を提供されたことが給食のはじまりです。戦争で給食の提供は一時中断しましたが、昭和21年12月24日に東京などで学校給食が再開されました。この再開日を「学校給食感謝の日」としました。しかし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」と定められました。給食の内容は、時代とともに変化していますが、「子どもたちがおいしく食べて健やかに成長しますように」という思いは、いつの時代も変わりません。この機会に毎日食べている給食の歴史について学び、これからもおいしく食べてほしいです。

給食センターの中をのぞいてみよう!

給食センターには、スチームコンベクションオーブンという機械があります。蒸気や熱風で調理をします。蒸しパンなどの蒸し料理、魚や肉などの焼き料理を一度にたくさん調理できる優れものですよ!

【万博献立】世界の料理 ~カナダ編~

◆◆ プレーティン ◆◆
フライドポテトにグレイビーソースとチーズをかけた料理です。グレイビーソースは、お肉のうま味がギュッと詰まったとろみのあるソースです。一度食べるとやみつきになるカナダの大人気料理です。

◆◆ ピースープ ◆◆
えんどう豆をたっぷり使ったとろみのある温かいスープです。じっくり時間をかけて煮込むことで、豆が煮崩れて自然にとろみがつきます。カナダでは、寒い冬を乗り切るために食べられます。

11 和食文化を伝えよう
月・水・金は
はしの日

献立表の見方

献立名	1人分	栄養
麦ご飯 ●精白米	99	5
麦	11	5
牛乳(200ml)	1本	2
豚		
●豚肉	31.25	1
●かぼちゃ	50	3
なす	37.5	4
●たまねぎ	87.5	4
にんじん	18.75	3
サラダ油	0.63	6
トマトピューレ	1.88	
カレー粉	1.88	
カレー粉末	1.88	
コンソメ	1.25	
こいくちしょうゆ	0.63	
ウスターソース	0.63	
水	75	
鶏		
●春雨	5	5
チキンハム短冊	15	1
キャベツ	18.75	4
チンゲンサイ	18.75	3
にんじん	6.25	3
スイートコーン	6.25	4
うすくちしょうゆ	3	

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県で、◆のついている食材は五條市で生産・製造された食材を使用する予定です。

※このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、産地地消と五條市の『五』を掛け合わせて、「五産五消献立」といいます。

※栄養6群の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した「6つの基礎食品群」を掲載しています。

1群…主にたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、卵、大豆・大豆製品)
2群…主に無機質を多く含む食品(牛乳・乳製品、小魚、海藻)
3群…主にカロテンを多く含む食品(緑黄色野菜)
4群…主にビタミンCを多く含む食品(その他の野菜、果物)
5群…主に炭水化物を多く含む食品(米、パン、麺、いも、砂糖)
6群…主に脂質を多く含む食品(油脂)

献立名・食品名・1人分の分量を表示しています。

毎月19日は
食育の日

食物アレルギーの表示義務のある特定原材料8品目(特定原材料に準ずるもの20品目)が含まれる場合に表示されます。五條市立学校給食センターでは、乳・乳製品・鶏卵(うずら卵)・えびの除去・代替食対応を行っています。

旬の食材を生かした献立・五條産ジビエ料理・奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

学校給食は、実際の食事の生きた教材を通して、望ましい食事の在り方や人間関係を育てることをねらいとして行われる教育活動であり、教育課程では、「学級活動」として特別活動に位置付けられています。児童生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしています。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

12 食育を推進しよう

※アレルギーの項目は、義務表示の特定原材料8品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる20品目を掲載しています。(下記の図参照)

※【 】内は献立表アレルギー欄の表示です。

特定原材料8品目(義務表示)	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ソバ】・落花生【ピーナツ】【ピー】・えび【E】・かに【カニ】・くるみ【クルミ】
特定原材料に準ずるもの20品目(推奨表示)	アミノ酸【ア】・あわび【アワビ】・いか【イカ】・いくら【イクラ】・オレンジ【オレンジ】・カシューナッツ【カシューナッツ】・キウイフルーツ【キウイ】・牛肉【ウシ】・ごま【ゴマ】・さけ【サケ】・さば【サバ】・大豆【大豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バナナ】・豚肉【豚】・マカ【マカ】・もも【モモ】・やまいも【イモ】・りんご【リンゴ】・ゼラチン【ゼラチン】