令和8年1月分　　学校給食献立表

月	火	水	木	金

あけましておめでとうございます

「かわちながのday」マークは、河内長野で生産された食材を味わうことにより、地元農産物や生産者を応援しようという思いを込めて作成した献立を示しています。
今回は、1月28日（水）の献立が対象となっており、河内長野市産の「米・だいこん・はくさい・レタス・みかん」の5品を使用する予定です。
「かわちながのday」を通じ、あらためて地元農産物や生産者への理解や感謝を深めましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

～期間中は、地産地消をテーマに、河内長野市産・大阪府産の食材を多くり入れた献立にしています。～

七草粥とは

七草粥は1月7日「人日の節句」に食べるお粥です。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われました。そのため、これを食べることで、1年の無病息災を祈るようになったのです。
また、おせち料理が続き、疲れた胃腸をいたわる、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給、などという目的もあったようです。

9（金）

ぎゅうにゅう

ななくさがゆ

こめ	25	黄
ななくさ	3	緑
だいこん	6	緑
かぶ	6	緑
しお		

ぶりのてりやき

ぶり	1切(50)	赤
さとう、しょうゆ		

ちくぜんに

とりにく	10	赤
ごぼう	15	緑
にんじん	15	緑
たけのこ	15	緑
れんこん	15	緑
ほししいたけ	0.4	緑
こんにゃく	15	
さとう、しょうゆ		
ごまあぶら		

にまめ

くろまめ	5	赤
しお、さとう、しょうゆ		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
457	24.3	18.9

栄養三色

赤※たんぱく質・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑※ビタミン・無機質
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄※脂質・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

13（火）

コッペパン
ぎゅうにゅう

トックスープ

ぶたにく	10	赤
トック	20	黄
たまねぎ	20	緑
ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	10	緑
にんじん	5	緑
えのきたけ	5	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ		

ヤンニョムチキン

とりにく	45	赤
つちしょうが	0.2	緑
にんにく		
さとう、しょうゆ		
ｺﾁｼﾞｬﾝ、でんぷん		

ナムル

こまつな	20	緑
もやし	20	緑
にんじん	5	緑
しろごま	1	黄
さとう、しょうゆ		
ごまあぶら		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
626	29.9	19.4

14（水）

ごはん
ぎゅうにゅう

ぶたごぼうどんぶり

ぶたにく	15	赤
たまご	30	赤
たまねぎ	30	緑
ごぼう	20	緑
にんじん	10	緑
あおねぎ	5	緑
けずりぶし		
さとう、しょうゆ		

はくさいのごまあえ

はくさい	30	緑
みずな	15	緑
しろごま	1	黄
さとう、しょうゆ		

うのはなのいりに

とりミンチ	10	赤
おから	10	赤
あぶらあげ	5	赤
にんじん	5	緑
あおねぎ	3	緑
ほししいたけ	0.3	緑
つきこんにゃく	10	
けずりぶし		
しょうゆ、さとう		

くだもの

きんかん	1コ	緑

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
574	23.7	15.3

15（木）

ごはん
ぎゅうにゅう

ぞうに

とうふ	20	赤
しらたまもち	30	黄
さといも	20	黄
だいこん	20	緑
きんときにんじん	10	緑
こまつな	10	緑
しろみそ	10	赤
けずりぶし、しょうゆ		

てづくりふりかけ

けずりぶし	2	赤
しょうゆ、さとう		

さけのしおやき

さけ	1切（50）	赤
しお		

こうはくなます

あぶらあげ	5	赤
ちくわ	3	赤
だいこん	30	緑
にんじん	5	緑
しろごま	1	黄
さとう、しお、しょうゆ、す		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
619	29.0	13.2

16（金）

なかよしパン
ぎゅうにゅう

ふゆやさいのクリームに

とりにく	15	赤
たまねぎ	40	緑
にんじん	20	緑
かぶ	20	緑
はくさい	20	緑
ブロッコリー	10	緑
ぎゅうにゅう	25	赤
バター	4	黄
こむぎこ	4	黄
ﾁｰｽﾞ	3	赤
しお、こしょう、とりがらスープ		

カンパン

カンパン	1コ	黄

さつまいもとりんごのあまに

さつまいも	40	黄
りんご	10	緑
さとう、レモンじる		

ザワークラウト

キャベツ	40	緑
にんじん	5	緑
しお、さとう、す		

平成7年1月17日、阪神淡路大震災が発生しました。

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
665	22.1	22.4

19（月）

ごはん
ぎゅうにゅう

じゃがいものそぼろに

ぎゅうﾐﾝﾁ	10	赤
じゃがいも	55	黄
たまねぎ	35	緑
にんじん	20	緑
ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	3	緑
さとう、しょうゆ		

すみそあえ

いか	5	赤
きゅうり	15	緑
わけぎ	5	緑
しろみそ	2	赤
からしこ、す、さとう		

くじらのたつたあげ

くじら	40	赤
つちしょうが	0.3	緑
にんにく、しょうゆ		
カレーこ、でんぷん		

だいこんのにもの

あぶらあげ	5	赤
だいこん	45	緑
けずりぶし		
さとう、しょうゆ		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
619	27.2	14.4

20（火）

ライムギパン
ぎゅうにゅう

ボルシチ

ぎゅうにく	15	赤
じゃがいも	55	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	20	緑
かぶ	20	緑
ビーツ	5	緑
ｾﾛﾘｰ	5	緑
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	6	緑
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3	
ｳｽﾀｰｿｰｽ		
しお、こしょう、にんにく		
しょうゆ、さとう		
とりがらスープ		

シャシリク

ぶたにく	40	赤
たまねぎ	20	緑
パセリ	0.3	緑
しお、こしょう、レモンじる		
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ		

ミモザサラダ

たまご	10	赤
キャベツ	20	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ｸﾗｽ1本	

せかいのりょうり

ウクライナ

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
639	31.3	19.7

21（水）

ごはん
ぎゅうにゅう

ちゅうかどん

ぶたにく	20	赤
はくさい	45	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	15	緑
ヤングコーン	10	緑
たけのこ	10	緑
ほししいたけ	0.5	緑
つちしょうが	0.5	緑
しお、こしょう		
しょうゆ、でんぷん		
ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ		

はるまき

はるまき	1コ(50)	

ちゅうかサラダ

はるさめ	3	黄
チンゲンサイ	20	緑
もやし	20	緑
さとう、す、しょうゆ		
ごまあぶら		

サラダのたまごはべつのしょっかんにはいっています。

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
582	20.9	15.4

22（木）

ごはん
ぎゅうにゅう

かすじる

あつあげ	15	赤
ちくわ	7	赤
だいこん	20	緑
にんじん	5	緑
あおねぎ	5	緑
つきこんにゃく	5	
しろ、あかみそ	6	赤
さけかす	2	
けずりぶし		

てづくりふりかけ

けずりぶし	2	赤
しょうゆ、さとう		

ハンバーグきのこソース

ハンバーグ	1コ(50)	
しめじ	5	緑
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
ｳｽﾀｰｿｰｽ		
さとう、しょうゆ		

きんぴら

ごぼう	20	緑
れんこん	10	緑
にんじん	5	緑
つきこんにゃく	10	
しろごま	1	黄
さとう、しょうゆ		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
587	22.9	15.9

23（金）

こくとうパン
ぎゅうにゅう

カレースープに

とりにく	15	赤
ひよこまめ	15	黄
じゃがいも	45	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
カリフラワー	10	緑
ｾﾛﾘｰ	3	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
カレーこ、とりがらｽｰﾌﾟ		

ボイルウインナー

ウインナー	1本	赤

キャベツとコーンのソテー

ﾍﾞｰｺﾝ	7	赤
ｷｬﾍﾞﾂ	40	緑
ﾎｰﾙｺｰﾝ	7	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
621	24.7	20.1

26（月）

ごはん
ぎゅうにゅう

せんばじる

さば	20	赤
だいこん	20	緑
にんじん	5	緑
なましいたけ	5	緑
あおねぎ	5	緑
だしこんぶ、けずりぶし		
しお、しょうゆ		

てづくりこんぶふりかけ

けずりぶし	2	赤
だしこんぶ	0.5	赤
しろごま	0.5	黄
さとう、しょうゆ		

おこのみやき

ぶたﾐﾝﾁ	10	赤
いか	10	赤
ｷｬﾍﾞﾂ	23	緑
あおねぎ	5	緑
こめこ	7	黄
やまいもこ	1	黄
こなかつお	0.5	赤
ｿｰｽ	ｸﾗｽ1本	
しお		

おおさかしろなのにびたし

あぶらあげ	5	赤
おおさかしろな	45	緑
けずりぶし		
さとう、しょうゆ		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
546	23.9	13.3

27（火）

げんえんベビーパン
ぎゅうにゅう

ひるぜんやきそば

とりにく	15	赤
かんめん	35	黄
キャベツ	40	緑
もやし	20	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
ピーマン	5	緑
りんごピューレ	3	緑
つちしょうが	0.5	緑
あかみそ	2	赤
にんにく、レモンじる		
しお、こしょう、しょうゆ		
さとう		

ゆでたまご

たまご	1コ	赤

こまつなのサラダ

こまつな	35	緑
にんじん	5	緑
ﾎｰﾙｺｰﾝ	5	緑
レモンじる、さとう		
しお、こしょう、しょうゆ		

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
581	27.4	18.4

28（水）

ごはん
ぎゅうにゅう

ふゆやさいカレー

ぶたにく	25	赤
たまねぎ	40	緑
だいこん	20	緑
かぶ	20	緑
れんこん	20	緑
にんじん	20	緑
ｿﾃｰｵﾆｵﾝ	10	緑
ﾌﾟﾙｰﾝﾋﾟｭｰﾚ	2	緑
カレールウ	12	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3	
とりがらスープ		

とうふサラダ

とうふ	20	赤
まぐろﾌﾚｰｸ	5	赤
はくさい	15	緑
レタス	5	緑
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ｸﾗｽ1本	

くだもの

みかん	1コ	緑

3年国語「冬のくらし」に出てくる冬野菜を入れています

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
611	21.5	16.7

29（木）

ごはん
ぎゅうにゅう

かんとうに

とりにく	10	赤
あつあげ	30	赤
ちくわ	10	赤
じゃがいも	40	黄
だいこん	30	緑
こんにゃく	20	
さとう、しょうゆ		

さわらのみそやき

さわら	1切（50）	赤
しろみそ	3	赤

ほうれんそうとはくさいのひたし

ほうれんそう	20	緑
はくさい	25	緑
ゆず	0.3	緑
しょうゆ、さとう		
はなかつお ｸﾗｽ数袋		赤

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
605	27.7	16.4

30（金）

うずまきパン　マーガリン
ぎゅうにゅう

キムチスープ

あさり	10	赤
だいこん	20	緑
もやし	20	緑
にんじん	5	緑
はくさいｷﾑﾁ	10	緑
しめじ	5	緑
あかみそ	4	赤
こしょう、しょうゆ		
ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ		

やさいいため

ぶたにく	10	赤
ビーフン	3	黄
キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
とうみょう	5	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

ふかしいも

さつまいも	50	黄

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
599	22.1	18.9

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	食物繊維 g
1月分の平均	595	25.2（16.9%）	17.2（26.0%）	2.0	348	85	3.0	243	0.50	0.59	32	4.7
文部科学省摂取基準	650	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の13～20%	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

日本の伝統食
行事食を知ろう

◎献立表に記された数量は、中学年（3・4年生）の分量です。
◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。