

2026年1月 献立表

日付		材料名	おやつ
5月	かじきの甘辛焼き じゃが芋炒め みそ汁 ごはん	かじき、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、片栗粉、油、／じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、塩、／こまつな、えのきたけ、油揚げ、わかめ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／みかんジュース、ゼラチン、砂糖	いりこ 牛乳 みかんゼリー おにぎり
6火	【お正月料理】松風焼き 黒豆煮、田作り、なます お雑煮風すまし汁 あずき御飯、くだもの	鶏ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、みそ、砂糖、酒、しょうゆ、ごま、油、／大豆、砂糖、塩、しょうゆ、／いわし、砂糖、しょうゆ、みりん、油、ごま、／だいこん、にんじん、酢、砂糖、／ほうれんそう、にんじん、だいこん、麩、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、／米、もち米、小豆、ごま、塩、／煮干し、／豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、油、／米、胚芽米、	いりこ とうふドーナツ おにぎり
7水	豚肉と昆布の炒め煮 白菜のゆかりあえ みそ汁 ごはん	豚肉、しょうが、しょうゆ、酒、にんじん、こんぶ、ごま油、しょうゆ、／はくさい、ふりかけ、／さといも、たまねぎ、チンゲンサイ、油揚げ、だし汁、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／米、こまつな	いりこ 七草粥 せんべい
8木	さけの酒蒸し ひじきの煮物 みそ汁 ごはん、くだもの	さけ、酒、塩、たまねぎ、えのきたけ、塩、油、／ひじき、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、／切り干しだいこん、かぼちゃ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
9金	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／煮干し、／牛乳、／もち米、さつまいも、きな粉、砂糖、／クラッカー、	いりこ 牛乳 芋もち【鏡開き】 おかし
10土	中華丼 みそ汁 くだもの	米、胚芽米、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、塩、片栗粉、／キャベツ、えのきたけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ ビスケット
13火	かじきの甘辛焼き じゃが芋炒め みそ汁 ごはん	かじき、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、片栗粉、油、／じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、塩、／こまつな、えのきたけ、油揚げ、わかめ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、油	いりこ とうふドーナツ おにぎり
14水	ハンバーグ 野菜のおかか和え みそ汁 ごはん、くだもの	豚ひき肉、さば、しょうが、にんにく、みりん、たまねぎ、えのきたけ、塩、片栗粉、／はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、／豆腐、だいこん、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ 牛乳 ホットケーキ おにぎり
15木	豚肉と昆布の炒め煮 白菜のゆかりあえ みそ汁 ごはん	豚肉、しょうが、しょうゆ、酒、にんじん、こんぶ、ごま油、しょうゆ、／はくさい、ふりかけ、／さといも、たまねぎ、チンゲンサイ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
16金	さけの酒蒸し ひじきの煮物 みそ汁 ごはん、くだもの	さけ、酒、塩、たまねぎ、えのきたけ、塩、油、／ひじき、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、／切り干しだいこん、かぼちゃ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、マヨネーズ	いりこ 牛乳 カリカリマヨパン おかし
17土	中華丼 みそ汁	米、胚芽米、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、塩、片栗粉、／キャベツ、えのきたけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ ビスケット
19月	さわらのごま焼き さっぱりポテトサラダ すいとん汁（群馬県） ごはん	さわら、しょうゆ、みりん、ごま、／じゃがいも、きゅうり、にんじん、おから、酢、油、砂糖、塩、／上新粉、豆腐、鶏肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、酒、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／りんごジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ 牛乳 りんごゼリー おにぎり
20火	大根と豚肉の炒め煮 キャベツのゆかりあえ みそ汁 ごはん、くだもの	だいこん、豚肉、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒、砂糖、／キャベツ、にんじん、ふりかけ、／豆腐、ねぎ、油揚げ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／小麦粉、小麦粉、ごま、和三盆糖、塩、油、牛乳、／煮干し	いりこ 黒ゴマスティック おにぎり

2026年1月 献立表

日付		材料名	おやつ
21 水	マカロニグラタン 小松菜のしらすサラダ スープ ごはん	スパゲティ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、バター、マッシュルーム、コーン、洋風だしの素、塩、小麦粉、牛乳、チーズ、パン粉、パセリ粉、／こまつな、キャベツ、しらす干し、酢、油、／さつまいも、もやし、わかめ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ 牛乳 ホットケーキ おにぎり
22 木	豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖、／ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、／生揚げ、もやし、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
23 金	ハンバーグ 野菜のおかか和え みそ汁 ごはん	豚ひき肉、さば、凍り豆腐、しょうが、にんにく、みりん、たまねぎ、えのきたけ、塩、片栗粉、／はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、／豆腐、だいこん、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／牛乳、／食パン、きな粉、砂糖、バター	いりこ 牛乳 きな粉トースト おかし
24 土	ミートスパゲティー 野菜スープ くだもの	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖、塩、米粉、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ クラッカー
26 月	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング くだもの	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／煮干し、／牛乳、／りんごジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ 牛乳 りんごゼリー おにぎり
27 火	さわらのごま焼き さっぱりポテトサラダ すいとん汁（群馬県） ごはん	さわら、しょうゆ、みりん、ごま、／じゃがいも、きゅうり、にんじん、おから、酢、油、砂糖、塩、／上新粉、豆腐、鶏肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、酒、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／黒砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ ちんびん おにぎり
28 水	大根と豚肉の炒め煮 キャベツのゆかりあえ みそ汁 ごはん、くだもの	だいこん、豚肉、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒、砂糖、／キャベツ、にんじん、ふりかけ、／豆腐、ねぎ、油揚げ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ヨーグルト	いりこ 牛乳 ヨーグルト おにぎり
29 木	厚揚げのケチャップ煮 小松菜のしらすサラダ スープ ごはん	生揚げ、豚肉、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ケチャップ、ソース、酒、塩、片栗粉、パセリ粉、／こまつな、キャベツ、しらす干し、酢、油、／さつまいも、もやし、わかめ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
30 金	豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖、／ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、／生揚げ、もやし、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、油、ケチャップ、ソース	いりこ、牛乳 カリカリ スティックパン おかし
31 土	ミートスパゲティー 野菜スープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖、塩、米粉、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ クラッカー

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※群馬県の郷土料理「すいとん汁」（19日&27日の給食）

小麦粉を練ってつくった団子と、ごぼう、しいたけ、人参、ねぎ、豚肉などの具材と一緒に煮込んだ郷土料理です。

味付けは出汁に醤油や味噌、あるいはそのブレンドなど、各地域・家庭によって様々です。

小麦文化の群馬では定番の郷土料理であり、腹持ちもよく、特に食料不足の時代には米の代用食として親しまれていました。

地域により「はっとう汁（法度汁）」「だんご汁」とも呼ばれ、団子には小麦粉のほか米粉を使う事もあります。