

2026年1月 献立表

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、えのきだけ、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、しうが、にんにく、みりん、たまねぎ、えのきだけ、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、えのきだけ、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 ちんぴん 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、しうが、油、しょうゆ、酒、砂糖、／キャベツ、にんじん、ぶりかけ、／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、えのきだけ、ねぎ、しうが、みりん、砂糖、／ブロッコリー、しうが、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、しうが、砂糖、塩、米粉、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、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「はつとう汁（法度汁）」「たんご汁」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。