



# 給食献立表



No. 1  
2026年1月  
上田市立武石小学校

今月のもくひょう：きょうどのたべものをしろう。 きゅうしょくのれきしをしろう。

令和8年が始まります。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていますのでよろしくお願ひいたします。今月は、まつたけ交流給食、小正月の献立や給食記念日、6年生の希望献立等を入れ、郷土の食べ物や旬の材料を使った体が温まるメニューにしました。しっかり食べて、寒さやウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。今年の干支は“うま(午)”。「早寝、早起き、朝ごはん」で体調を整え、何ごともうま(午)くいく年にしたいですね。

日 ・ 曜	牛 乳	こんだて	おもな ざいりょう			I補 <sup>ガ</sup> - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま	
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる	
9 金	○	ごはん			こめ	612 kcal
		カレーマーボーどんのぐ	ぶたにく, とうふ	たまねぎ, にんじん, むきえだまめ, ねぎ	あぶら, かたくりこ	28.8 g
		ゆかりあえ		キャベツ, だいこん, にんじん		20.2 g
		こおりどうふとこまつなみそしる	☆こおりどうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, こまつな		2.2 g
13 火	○	コッペパン			パン	610 kcal
		カッペエッグ	たまご	キャベツ		29.2 g
		かいそうサラダ	わかめ	にんじん, キャベツ, ホールコーン	ごま, さとう	20.4 g
		ミネストローネ	ぶたにく	にんじん, たまねぎ, エリンギ, セロリー, トマトかん	オリーブあぶら, ジャガイモ, マカロニ	3.3 g
14 水	○	ごはん			こめ	663 kcal
		ちくわのいそべあげ	ちくわ, あおのり		こむぎこ, あぶら	29.4 g
		にくじゃが	ぶたにく, こおりどうふ	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, むきえだまめ	あぶら, ジャガイモ, しらたき, さとう	16.7 g
		あさづけ		キャベツ, だいこん, にんじん		2.9 g
15 木	○	すくなめごはん	こしょうがつのこんだて		こめ	661 kcal
		さわらのゆずみそかけ	さわら, みそ	ゆず	かたくりこ, あぶら, さとう	27.8 g
		かわりしらあえ	ハム, とうふ	ほうれんそう, はくさい, にんじん, キャベツ	ごま, マヨネーズタイ <sup>フ</sup> , さとう	21.3 g
		しらたまぞうに	とりにく, なると	にんじん, だいこん, はくさい, こまつな	しらたまだんご	2.0 g
16 金	○	☆まつたけいりごはん		まつたけ, エリンギ	こめ	643 kcal
		ぎせいどうふ	とうふ, とりにく, たまご	にんじん, ほししいたけ, ほうれんそう	あぶら, さとう	26.2 g
		きりぼしだいこんのサラダ	とりにく, のり	きりぼしだいこん, にんじん, キャベツ	さとう, マヨネーズタイ <sup>フ</sup>	21.1 g
		ふのみそしる	あぶらあげ, わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ	ふ	3.1 g
		みかん	こうりゅうきゅうしょく：6年生がしゅうかくしたまつたけで地域の方といっしょにいただきます。みかん			
19 月	○	ごはん			こめ	606 kcal
		ししゃもカレーあげ	ししゃも	だいかんのこんだて		25.4 g
		もやしとほうれんそうのしおこんぶあえ	こんぶ	もやし, にんじん, ほうれんそう, ホールコーン	ごまあぶら, かたくりこ, もちごめ	17.3 g
		とんじる	ぶたにく, とうふ, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	あぶら, ジャガイモ, こんにゃく	1.8 g
		ミルメークココア			ミルメーク	
20 火	○	きなこトースト	きなこ		あつぎり しょくパン, マーガリン, さとう	646 kcal
		あおだいいずのサラダ	だいizu, ツナ	キャベツ, にんじん	あぶら, さとう	26.2 g
		コーンポタージュ	とりにく, ぎゅうにゅう	にんじん, たまねぎ, コーン, コーンベー <sup>ス</sup> ト	あぶら, ジャガイモ, こめこ	25.8 g
						2.3 g
21 水	○	ごはん	にくだんごのもち米むしは、給食室の手づくりです。			638 kcal
		にくだんごのもちごめむし	ぶたにく	ねぎ, ほししいたけ, えのき氷	ごまあぶら, かたくりこ, もちごめ	26.1 g
		はるさめサラダ	ハム	キャベツ, にんじん, ホールコーン	はるさめ, ごまあぶら, さとう	18.5 g
		はくさいスープ	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, しめじ, はくさい, ほうれんそう		2.0 g
22 木	○	ソフトめん			ソフトめん	598 kcal
		カレーなんばんじる	ぶたにく, あぶらあげ	たまねぎ, はくさい, にんじん, ほししいたけ, ねぎ, こまつな	あぶら, こむぎこ, かたくりこ	28.6 g
		☆ひたしまめ	あおだいizu		さとう	22.2 g
		ほうれんそうとツナのあえもの	ツナ	ほうれんそう, もやし, にんじん		2.2 g

※ ☆は郷土(きょうど)上田市や長野県で昔から食べられている食品や料理です。 都合により献立を変更することがあります。



# 給食献立表



No. 2

日 曜	牛 乳 (赤)	こんだて	おもな ざいりょう			I補料 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま		
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる		
23 金	○	ごはん	きゅうしょくねん日のこんだて		こめ	538 kcal	
		サケの ゆうあんやき	さけ	ゆず		27.8 g	
		のざわなあえ		☆のざわなづけ, キャベツ, むきえだまめ, にんじん		12.5 g	
		こおりどうふとじゃがいもの みそしる	☆こおりどうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも	1.8 g	
26 月	○	ごはん			こめ	667 kcal	
		さばのこうみやき	さば		さとう, ごまあぶら	28.3 g	
		にこみおでん	こんぶ, さつまあげ, とりだんご, ちくわ	にんじん, だいこん	こんにゃく, さとう	24.2 g	
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ, にんじん, こまつな, えのきたけ		2.4 g	
27 火	○	コッペパン			パン	618 kcal	
		とりにくのパンこやき	とりにく		オリーブあぶら, パンこ	30.4 g	
		ひじきとチーズのてっこつ サラダ	ハム, チーズ	キャベツ, にんじん	さとう, あぶら	24.8 g	
		ふわふわスープ	たまご	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう	ふ	3.1 g	
28 水	○	さんしょくそぼろどん	とりにく, たまご	たまねぎ, にんじん, むきえだまめ	こめ, さとう, あぶら	621 kcal	
		やきぶたサラダ	やきぶた	みずな, もやし, にんじん	さとう, ごまあぶら, ごま	27.3 g	
		はくさいとえのきのみそしる	あぶらあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ		18.3 g	
		みかん	6年生が家庭科の授業で考えたきぼうこんだてです。	みかん		2.4 g	
29 木	○	ごはん			こめ	637 kcal	
		ポテトとレバーの ケチャップに	レバー		じゃがいも, かたくりこ, あぶら, さとう	24.3 g	
		かんてんとツナのサラダ	☆かんてん, ツナ	キャベツ, にんじん, レモンじる	あぶら	20.5 g	
		とうふスープ	とうふ	たまねぎ, はくさい, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	かたくりこ, ごまあぶら	1.5 g	
30 金	○	ごはん			こめ	594 kcal	
		☆ごもくまめ	だいす, ぶたにく	ごぼう, にんじん	こんにゃく, じゃがいも, あぶら, さとう	24.7 g	
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ, ホールコーン, にんじん	さとう, マヨネーズタイプ	18.1 g	
		だいこんとあつあげの みそしる	わかめ, あつあげ, みそ	だいこん, たまねぎ, ほうれんそう		1.9 g	
摂取栄養量平均 (3, 4年生)			エネルギー-623 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂肪 20.1 g	食塩相当量2.3 g	
基準値 (3,4年生)			650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2 g未満	
今月の地元の食材 ごめ, もちごめ, まつたけ, じゃがいも, ねぎ, だいす, えのきだけ, みそ							

1月24日~30日は **全国学校給食週間**

がっこうきゅうしょくじ  
めいじ ねん やまがたけんつるおかまち げんざい つるおかし しりょうあいしょくつこ  
学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦し  
かで、こどもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足な  
い家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足な  
どにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

めいじ 明治22年(1889年)	しょう わ 昭和22年(1947年)
・おにぎり、塩さけ、なづけの つけもの	・トマトシチュー、だっしーふんにゅう (ミルク)
しょう わ 昭和30年(1955年)	しょう わ 昭和52年(1977年)
・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アヒフライ、 サラダ、ジャム	・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、 スープ



うま こし うま どし  
今年は午年  
よくかんで食べよう!

うま 馬は干し草を食べるのに、人間の何  
倍もたくさんかんでいます。わたした  
ちも見習って、食事の時は一口30回  
を目安に、よくかみましょう。

