［詳細な献立表］

2026年 1月度

日(曜)	14(水)	15(木)	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)
献立	牛乳 チャーハン とりのネギみそ焼き しゃりしゃりポテトサラダ 豆腐のキムチスープ 元気ヨーグルト	牛乳 アップルパン Fe強化チキンナゲット きのことペンネのｸﾘｰﾑ煮 あさりとめかぶのスープ	牛乳 麦ごはん 干支味付けのり サワラ西京みそ焼き 筑前煮 もずくのお吸い物 みかんゼリー	牛乳 麦ごはん とりにくのごまみそ焼 かりぽりあえ カレーうどん	牛乳 麦ごはん 国産大豆の豆腐ハンバーグ - おろしソースがけ 高野豆腐の五目煮 白菜のみそ汁	牛乳 麦ごはん かつおやわらかフライ 切干大根の煮物 野菜たっぷりごまみそスープ	牛乳 黒糖パン 鶏肉の蜂蜜マスタード焼 花野菜サラダ コーンスープ
献立の材料	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) ラード　チャーハンの素 冷凍焼豚 ねぎ 県産ミックスベジタブル 鶏肉 おろしにんにく　しょうが 本みりん　信州味噌 豆板醤　　砂糖 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） ねぎ ごま油　　塩麹 じゃがいも きゅうり　にんじん ロースハム ツナ　刻みのり レモンクリーミードレッシング いりごま（白） **白菜キムチ** **ミートボールＳＳ** しめじ　豆腐 いんげん豆春雨カット ねぎ 鳥がらだし 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） **元気ヨーグルト**	牛乳 県産強力粉 食塩 上白糖 脱脂粉乳 ダイスカットりんご **チキンナゲット** オリーブ油 おろしにんにく 玉葱 ロースハム しめじ ペンネ シュレッドチーズ コンソメ　生クリーム 白ワイン 食塩 こしょう あさり にんじん はくさい たけのこ水煮せん切 ボイルめかぶせん切 豆腐 ねぎ コンソメ こしょう	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) 味付けのり さわら 西京焼き用みそ 塩麹 米油 鶏肉 ごぼう にんじん れんこん水煮乱切 こんにゃく さやいんげん 干し椎茸 そばつゆ 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 砂糖 本みりん　料理酒 料理酒　そばつゆ 岩手丸大豆しょうゆ（うすロ） 食塩 冷凍もずく えのきたけ 豆腐 ねぎ **みかんゼリー**	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) 鶏肉 料理酒 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 信州味噌 砂糖 本みりん いりごま（白） すりごま（白） キャベツ きゅうり **福神漬（中国原料不使用）** つぼ漬 いりごま（白） 岩手丸大豆しょうゆ（うすロ） 豚肉 玉葱 にんじん **南部小麦うどん** 小松菜カット ねぎ そばつゆ 本みりん やさいカレー カレールウ（Ｋｆｅ）	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) **国産大豆の豆腐ハンバーグ** ぽん酢しょうゆ 本みりん 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） だいこん 豚肉 にんじん じゃがいも 高野豆腐 むき枝豆 料理酒 砂糖 岩手丸大豆しょうゆ（うすロ） 本みりん 冷凍豆腐 白菜 にんじん 油揚げ ねぎ 信州味噌 岩手田舎みそ【赤】CaFe	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) **かつおやわらかフライ** ホワイトサラダ油 切干しだいこん にんじん つきこんにゃく ごぼう 干し椎茸 油揚げ さやいんげん 米油 砂糖 本みりん 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） ごぼう だいこん にんじん 玉葱 豚肉 岩手田舎みそ【赤】CaFe 練りごま 水菜 ごま油	牛乳 県産強力粉 食塩 黒砂糖 脱脂粉乳 ソフトタイプマーガリン 鶏肉 はちみつ 粒入りマスタード 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 料理酒 おろしにんにく ブロッコリーミニ カリフラワーミニ キャベツ 赤ピーマン 酢 米油 砂糖 食塩　コショウ ベーコン 玉葱 しめじ じゃがいも 冷凍クリームコーン 冷とうもろこし ポタージュエースコーン 牛乳 こしょう パセリ
実施校	山中	山小　山中	全校	全校	全校	全校	全校

［詳細な献立表］

日（曜）	23（金）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）
献立	牛乳 麦ごはん ホッケのみりん焼き 肉じゃが給食 野菜たっぷりみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 麦ごはん ニシンの昆布煮 じぶ煮風 めった汁	牛乳 麦ごはん いわしおろし煮 いかと大根の煮物 せんべい汁	牛乳 麦ごはん 鶏の照り焼き すき昆布の煮物 さんまのつみれ汁	牛乳 米粉パン - チョコクリーム 鮭のパン粉焼き 勝ち☆サラダ カレーぱっと汁	牛乳 麦ごはん 新蓮根と挽肉の照焼 もやしのいそべあえ つぼん汁
献立の材料	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) ほっけ 岩手丸大豆しょうゆ（うすロ） 本みりん しょうが 豚肉 料理酒 米油 じゃがいも にんじん 玉葱 糸こんにゃく 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 本みりん 砂糖 だいこん にんじん ごぼう 冷凍厚揚げ まいたけ 信州味噌 岩手田舎みそ【赤】CaFe **ぶとうゼリー**	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) **ニシンの昆布煮** ささみフレーク ほうれん草 小麦粉 たけのこ水煮乱切り にんじん 干ししいたけ **ミニ仙台麸** 砂糖 料理酒 本みりん 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 練りわさび 豚肉 ごぼう だいこん にんじん さつまいも つきこんにゃく ねぎ 信州味噌 岩手田舎みそ【赤】CaFe	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) **イワシおろし煮** するめｲｶﾘﾝｸﾞ だいこん じゃがいも にんじん さやいんげん 本みりん 料理酒 岩手丸大豆しょうゆ（うすロ） 砂糖 **かやきせんべい** 鶏肉 はくさい にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ 岩手丸大豆しょうゆ（うすロ） うすくちしょうゆ 料理酒 本みりん	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) 鶏若鶏肉モモ(皮なし) おろししょうが 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 本みりん 料理酒 砂糖 プチドリップ すき昆布 にんじん ごぼう 糸こんにゃく **スライスさつま揚げ** 大豆（町産　乾燥） 砂糖 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 本みりん そばつゆ **さんまつみれ** だいこん にんじん ごぼう ねぎ 豆腐 おろししょうが 料理酒 信州味噌	牛乳 県産米粉 県産小麦粉 食塩 上白糖 脱脂粉乳 **チョコパテＦｅ** 鮭切り身 ノンエッグマヨネーズ 乾燥バジル　パセリ パン粉 じゃがいも にんじん きゅうり オリーブドツナ 星型マカロニ ノンエッグマヨネーズ 食塩 こしょう すいとん粉 鶏肉 にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ そばつゆ 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 本みりん やさいカレー カレールウ（Ｋｆｅ）	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) **新蓮根と挽肉の照焼** はくさい こまつな にんじん もやし 刻みのり 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 糸かつお 鶏肉 干しいたけ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 生揚げ ねぎ 岩手丸大豆しょうゆ（うすロ） 料理酒 本みりん
実施校	全校	山小　山中	全校	全校	全校	全校