

令和8年 1月 わくわくランチ
1月26日(月)～30日(金)



【今月の倉吉産の食べもの】

ごはん キャベツ だいこん はくさい にんじん かぼちゃ さといも
しろねぎ かぶ さつまいも ブロッコリー しんぎく カリフラワー



【学校給食センター1F】



くらししがっこうきょうしゅくてん
倉吉市学校給食展
のしらせ



日時 ○令和8年1月17日(土)～1月27日(火) 午前9時から午後6時まで
(月曜日は休館日です)
場所 ○倉吉交流プラザ エントランス(図書館前)
内容 ○「チャレンジ!あなたも栄養士!」受賞献立作品や資料の展示



おまちしています

倉吉市教育委員会 学校給食センター

※太字の食べものは倉吉産です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

		献立名			食べもののほたらき			エネルギー			たんぱく質		カルシウム		
日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	デザート その他	からだ おもに体をつくるものになる	からだ おもに体の調子を整えるものになる	からだ おもにエネルギーのもとになる						
							魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・ 海苔など	色のこい野菜	その他の野菜・ 果物・きのこなど	米・パン・めん類 いも類など	油・バター マヨネーズ など	キロ カロリー	グラム	ミリグラム
優秀賞：栄養満点☆星取県星空給食															
26	月	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		なし 梨らっきょうソースかけ ハンバーグ	スターチーズサラダ ホット星空スープ	とりにく ぶたにく ハム あごちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが らっきょう なし コーン キャベツ かぶ はくさい しろねぎ	ごはん さとう てんぷん	ドレッシング	(小) 579 (中) 713	(小) 22.0 (中) 26.8	(小) 432 (中) 512	
優秀賞：熱さと辛さで寒い冬を乗りきろう給食															
27	火	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		あごちくわの磯辺揚げ	ピリ辛和風もやしナムル 冬野菜と里芋 ゴロゴロカレー	あごちくわ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん ブロッコリー とうがらし	もやし たまねぎ なし しろねぎ にんにく	ごはん こむぎこ てんぷん さといも じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 679 (中) 790	(小) 23.8 (中) 26.1	(小) 305 (中) 319	
優秀賞：中華和食のミックス給食															
28	水	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		和風サイコロステーキ	チャブチェ 中華卵スープ	どうにゅう 豆乳 プリン	ぎゅうにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ	ごはん さとう はるさめ てんぷん とうにゅうプリン	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 738 (中) 861	(小) 26.5 (中) 30.6	(小) 287 (中) 296
優秀賞：心も体もあつたまる給食～シチューと彩りサラダ～															
29	木	だいせん 大山小麦 パン		だいせん 大山どりのレモンソース	カラフルサラダ 白バラ牛乳シチュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー ピーマン あかピーマン	レモン きゅうり キャベツ コーン えだまめ たまねぎ しめじ きピーマン	パン さとう さつまいも	オリーブあ ぶら ドレッシング ごま あぶら	(小) 763 (中) 914	(小) 30.5 (中) 36.1	(小) 346 (中) 375	
最優秀賞：くらしマシッソヨ!給食															
30	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		ヤンニョムチキン	チョレギ風サラダ キムチスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん とうがらし	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ しょうが	ごはん てんぷん こむぎこ はちみつ さとう	あぶら ごま ドレッシング	(小) 657 (中) 779	(小) 33.4 (中) 38.7	(小) 307 (中) 322	

右上のQRコードまたは倉吉市ホームページ⇒各課のご案内⇒学校給食センターに進んでいただくと「わくわくランチ」、「食育だより」、「給食レシピ」などがご覧いただけます。

令和8年 1月食物アレルギー用献立表 (学校給食週間特別献立)

※令和7年度食物アレルギー調査で記入された食品を表示しています。

パン(小麦粉、脱脂粉乳、ショートニング(油、大豆油、豚脂))	中華だし(油)	しょうゆ(小麦、大豆)	みそ(大豆)
コンソメ(乳糖、油、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンエキス、香辛料(小麦))	スープストック(豚脂、大豆、ゼラチン、トマトエキスパウダー、かつおエキスパウダー)		

日・曜	献立名	アレルギーの原因となる食品	保護者連絡欄
26 月	星空舞 ごはん 牛乳	(梨らっきょうソースかけハンバーグ) 鶏肉、豚脂、大豆たん白、豚肉、 トマトペースト、らっきょう漬(昆布エキス、 唐辛子)、梨ピューレ、しょうゆ (スターチーズサラダ) ハム(鶏肉)、プロセスチーズ(乳)、 ドレッシング(油、レモン果汁、 バインアップル果汁)	(ホット星空スープ) あご竹輪(すけとうだら、飛魚)、 スープストック、しょうゆ
27 火	星空舞 ごはん 牛乳	(あごちくわの磯辺揚げ) あご竹輪(すけとうだら、飛魚)、小麦粉、 青のり、大豆油 (ピリ辛和風もやしナムル) ごま、しょうゆ、ごま油、唐辛子	(冬野菜と里いもゴロゴロカレー) 牛肉、里いも、梨ピューレ、油(大豆)、 カレーパウダー(小麦粉、豚脂、油、大豆、トマトペースト)、 中濃ソース(トマト、マッシュルーム)、 しょうゆ、カレー粉(唐辛子、ちんぴ)
28 水	星空舞 ごはん 牛乳	(和風サイコロステーキ) 牛肉、しょうゆ (チャブチェ) 油(大豆)、ハム(豚肉)、しょうゆ、 ごま、ごま油	(中華卵スープ) 鶏卵、中華だし、しょうゆ (豆乳プリン) 豆乳、乳化剤(大豆)、 ショートニング(大豆)
29 木	大山小麦 パン 牛乳	(大山どりのレモンソース) 鶏肉、オリーブ油、しょうゆ、 レモン果汁 (カラフルサラダ) きゅうり、枝豆、ドレッシング(油、トマト)	(白バラ牛乳シチュー) 油(大豆)、ベーコン(豚肉、乳糖)、しめじ、 クリームポタージュ(小麦粉、ホエイパウダー(乳))、 油(乳)、脱脂粉乳、大豆たん白、 全粉乳、野菜パウダー(小麦)、 香辛料(ちんぴ、唐辛子)、豚脂、 ポークエキス)、コンソメ、牛乳、生クリーム
30 金	星空舞 ごはん 牛乳	(ヤンニョムチキン) 鶏肉、小麦粉、大豆油、トマトケチャップ、 コチュジャン(みそ、麦芽エキス(大麦)、 唐辛子)、しょうゆ、ごま (チョレギ風サラダ) ササミフレーク(鶏肉、油、チキンブイオン)、 きゅうり、のり、ドレッシング(油(ごま)、 しょうゆ、にんにく(豚肉)、みそ、 チキンエキス、昆布エキスパウダー) ※海藻に小さな甲殻類が混入していることがあります。	(キムチスープ) 豚肉、白菜キムチ(大豆たん白、 トマト、唐辛子、魚介エキス(いわし))、 豆腐、スープストック、しょうゆ