

令和8年 1月 わくわくランチ
学校給食週間特別献立



【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 フロッキー しんぎく カリフラワー



【学校給食センター1F】



くらよししがっこうきゅうしよくてん
倉吉市学校給食展

のお知らせ



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。)

日	曜日	献立名				食べものはたらき					エネルギー	たんぱく質	カルシウム			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体を つくるものになる		からだを つくると おもに体の調子を整えるものになる					おもにエネルギーのもとになる		
							魚・肉・たまご 豆・豆腐製品など	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
ゆうしゅうしょう えいようまんてん ほしとりけんほしぞらきゅうしよく																
優秀賞：栄養満点☆星取果実給食																
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	どりにく 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 グ	579 (中)	22.0 (中)	432 (中)		
ゆうしゅうしょう あつ から さむ ふゆ の きゅうしよく																
優秀賞：熱さで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	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 でんぷん さとも じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	679 (中)	23.8 (中)	305 (中)		
ゆうしゅうしょう ちゅうがわしよく きゅうしよく																
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	チャブチエ 中華卵スープ	どにゅう 豆乳 プリン	ぎゅうにく ハム たまご	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 でんぷん どうにゅうプリン	あぶら ごま ごまあぶら ごま	738 (中)	26.5 (中)	287 (中)		
ゆうしゅうしょう こころ からだ きゅうしよく いろど																
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	だいたいせんこむぎ 大山小麦 パン		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	どりにく 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 グ あぶら	763 (中)	30.5 (中)	346 (中)		
さいいゅうしゅうしょう きゅうしよく																
最優秀賞：くらよしマシッソヨ!給食																
30	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		ヤンニウムチキン	チョレギ風サラダ キムチスープ	どりにく ぶたにく どうふ	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 グ	657 (中)	33.4 (中)	307 (中)		
779 38.7 322																

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。

献立名				アレルギーの原因となる食品				保護者連絡欄
日・曜	献立名	アレルギーの原因となる食品	アレルギーの原因となる食品	アレルギーの原因となる食品	アレルギーの原因となる食品	アレルギーの原因となる食品	アレルギーの原因となる食品	
26 月	星空舞 ごはん	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	(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	あごちくわの磯辺揚げ ピリ辛和風もやしナムル 冬野菜と里もゴロゴロカレー	(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	(冬野菜と里もゴロゴロカレー) 牛肉、里も、梨ピューレ、油(大豆)、 カレーウ(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、ちんび)			
28 水	星空舞 ごはん	和風サイコロステーキ チャブチエ 中華卵スープ 豆乳プリン	(和風サイコロステーキ) 牛肉、しょうゆ	(チャブチエ) 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	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	(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(ちんび、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	ヤンニウムチキン チョレギ風サラダ キムチスープ	(ヤンニウムチキン) 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、チキンブイヨン)、 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)	(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			