

令和8年 1月 わくわくランチ

学校給食週間特別献立

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 大いにんにく 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 シンザク カリフローレ

[学校給食センターHP]

**くらよししがっこきゅうしょくてん 倉吉市学校給食展 のおしらせ**

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 カロリーグラム
	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	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				
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	スタークリスサラダ 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 らっこう 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 でんぶん	ドレッシング	579 (中)	22.0 432 (中)
27 火	星空舞 ごはん	牛乳	あごちくわの磯辯揚げ 冬野菜と里芋 ゴロゴロカレー	ビリ辛風もやしナムル	あごちくわ ぎゅうにく あおのり	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 でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら ごま	679 (中)	23.8 305 (中)
28 水	星空舞 ごはん	牛乳	和風サイコロステーキ	チャブチエ 豆乳 プリン 中華卵スープ	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 るさめ でんぶん どうにゅうプリン	あぶら ごまあぶら ごま	738 (中)	26.5 287 (中)
29 木	大山小麦 パン	牛乳	大山どりのレモンソース 白バラ牛乳シチュー	カラフルサラダ	とりにく ペークン	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 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 あぶら	763 (中)	30.5 346 (中)
30 金	星空舞 ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン	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 でんぶん こむぎ はちみつ さとう	あぶら ごま ドレッシング	657 (中)	33.4 307 (中)
											779 (中)	38.7 322 (中)

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))			

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 スタークリスサラダ 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、らっきょう漬け(昆布エキス、唐辛子)、梨ピューレ、しょうゆ	(スタークリスサラダ) ハム(鶏肉)、ブロッコリー(乳)、ドレッシング(油、レモン果汁、パインアップル果汁)	(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(油)
27 火	星空舞 ごはん	牛乳	あごちくわの磯辯揚げ ビリ辛風もやしナムル 冬野菜と里芋 ゴロゴロカレー	(あごちくわの磯辯揚げ) あご竹輪(すけとうだら、飛魚)、小麦粉、青のり、大豆油	(ビリ辛風もやしナムル) ごま、しょうゆ、ごま油、唐辛子	(冬野菜と里芋もゴロゴロカレー) 牛肉、りいも、梨ピューレ、油(大豆)、カレーラウ(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、ちんぴ)
28 水	星空舞 ごはん	牛乳	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
29 木	大山小麦 パン	牛乳	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)、ペークン(豚肉、乳糖)、しめじ、クリームボタージュ(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	ヤンニヨムチキン チョレギ風サラダ キムチスープ	(ヤンニヨムチキン) 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

\*海藻に小さな甲殻類が混入していることがあります。