

令和8年 1月 学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量		
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
9	金	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ 炒めなます 紅白雑煮 ・新春メニュー・	牛乳 鶏肉 うす揚げ かまぼこ	しょうが にんじん 大根 白菜 えのきたけ 小松菜	白飯 でんぶん 米粉油 三温糖 ごまごま油 煮込みもち	807	29.5	24.8
13	火	牛乳 あさりのパエリア風 白菜のクリーム煮 みかん	牛乳 ベーコン あさり 豚肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん 白菜 みかん	ターメリックバターライス オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 バター	812	25.5	22.8
14	水	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 磯香和え 肉うどん	牛乳 めぎすのから揚げ のり 牛肉 うす揚げ	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 米粉うどん	740	29.5	20.1
15	木	牛乳 バターロール オムレツのきのこトマトソース お豆のボトフ ヨーグルト	牛乳 オムレツ 豚ひき肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト かぶ キャベツ ブロッコリー	バターロール 油 里いも	735	35.2	26.3
16	金	牛乳 白飯 春巻き 中華和え マーボー豆腐	牛乳 春巻き 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごまごま油 でんぶん	804	27.2	26.9
19	月	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 白身魚と大豆のケチャップからめ 小松菜とたまごのスープ	牛乳 しそひじき佃煮 たら 大豆 鶏肉 紹豆腐 卵	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	白飯 油 三温糖 でんぶん	763	33.5	21.5
20	火	牛乳 カレーライス フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 杏仁豆腐	912	24.5	23.6
21	水	牛乳 白飯 さわらの竜田揚げ ブロッコリーの塩昆布和え みそおでん	牛乳 さわら竜田揚げ 塩昆布 牛肉 厚揚げ みそ	ブロッコリー きゅうり にんじん 大根	白飯 油 三温糖 黒砂糖 里いも	749	22.8	19.3
22	木	牛乳 キヤロットパン チキンのハーブ焼き キャベツソテー さつまいものポタージュスープ 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ	にんにく バジル キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ	キヤロットパン オリーブ油 でんぶん 油 さつまいも さつまいもペースト バター 米粉	830	33.8	35.9
23	金	牛乳 白飯 シューマイ ほうれん草のナムル 豚骨ラーメン	牛乳 豚肉シューまい 豚肉	もやし ほうれん草 にんじん にんにく きくらげ キャベツ チングンサイ ねぎ	白飯 三温糖 ごまごま油 中華めん 油	775	25.5	22.4
26	月	牛乳 白飯 ★寒ぶりフライのみぞカツ風 ★石川丸ごとコールスロー ★春雨とゆずの肉団子スープ ・中学生献立コンクール入賞献立 26日～30日・	牛乳 ぶりフライ みそ 赤みそ 鶏肉団子	にんじん キャベツ かぶ もやし 干しいたけ えのきたけ ねぎ ゆず果汁	白飯 油 三温糖 でんぶん オリーブ油 春雨	766	22.4	22.5
27	火	牛乳 ★石川混ぜ込みご飯 ★れんこんのシャキシャキハンバーグ ★懐かしの味。とり野菜みそ鍋	牛乳 うす揚げ 鮭 レンコン入りハンバーグ 鶏肉 烹き豆腐 とり野菜みそ みそ	にんじん またけ たけのこ にんにく 白菜 大根 水菜 なめこ ねぎ	さくら飯（大麦入り） 丸いも 三温糖 バター ごま油 ごま油	826	38.9	25.4
28	水	牛乳 白飯 ★加賀れんこんを使った栄養満点酢豚！ ★具だくさん！ふわとろ卵中華スープ ★幸せプリン！	牛乳 豚肉 鶏肉 紹豆腐 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん れんこん ピーマン チングンサイ	白飯 米粉 でんぶん 油 さつまいも 三温糖 ごま油 プリン	865	29.0	27.0
29	木	牛乳 ミルクロール ★鮭のゆずバタームニエル ★ブロッコリーとチーズの おかか醤油あえ ビーフシチュー	牛乳 鮭 チーズ かつお節 牛肉	にんにく ゆず果汁 バセリ ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト	ミルクロール バター 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉 ハヤシルウ	768	36.7	32.6
30	金	牛乳 玄米しそご飯 ★舞茸と豚肉のしそが焼き 根菜のごま汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	にんにく しそが またけ 玉ねぎ にんじん キャベツ ごぼう 大根 小松菜	玄米しそご飯 油 三温糖 でんぶん ごま	767	32.2	19.2

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

給食について考え方、給食に関わる多くの人や食べ物に感謝の気持ちを深めましょう。
「味わって食べる」「すきらいせず食べる」「きれいに片付ける」など、食べることを大切に
していきましょう。

