

令和8年  
1月

## 給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
9	金	★おさつパン		★はくさいのトロみ煮 ★あつあげのピリ辛じょうゆかけ ★豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	★牛乳 ★鶏肉 ★あつあげ（冷） ★豚肉	はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ（生） さんどまめ（冷）	★パン パン副材料 綿実油 じゃがいもでん粉 砂糖	820	38.1	28.9
13	火	ごはん		★豚肉と金時豆のカレーライス ★焼きミニハンバーグ（中） ★サワーソーテ 和なし（カット缶）	★牛乳 ★豚肉 金時豆（ドライパック） ★ミニハンバーグ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン（冷） 和なし（カット缶）	精白米 じゃがいも 綿実油 砂糖	835	30.1	23.1
14	水	ごはん		★れんこんのつろみ煮（具） きざみのり（袋・れんこんのちらしずし） ★ぞう煮 ★ごまめ	★牛乳 ★豚肉 こんぶ（粉末） きざみのり（袋） ★鶏肉 ★白みそ ★赤みそ かつおぶし かえり	れんこん グリンピース（冷） コーン（冷） かんぴょう だいこん きんときになんじん みつば	精白米 綿実油 砂糖 白玉もち さといも	763	29.3	15.9
15	木	★黒糖パン		★鶏肉のからあげ ★ハムと野菜の中華スープ ★もやしとコーンの中華あえ	★牛乳 ★鶏肉 ★ハム	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ（乾） ブラックマッペもやし コーン（冷）	★パン パン副材料 じゃがいもでん粉 なたね油 砂糖 ★ごま油	846	34.2	37.0
16	金	ごはん		★さばのみそ煮 ★五目汁 ★きゅうりの甘酢づけ ★発酵乳（中）	★牛乳 ★さば（骨付き） ★赤みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★発酵乳	しょうが はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ きゅうり	精白米 砂糖	734	30.4	24.0
19	月	★コッペパン		あじのレモンマリネ ★てぼ豆のスープ煮 ★白桃（カット缶） みかんジャム	★牛乳 あじ ★豚肉 てぼ豆（乾）	たまねぎ レモン キャベツ にんじん さんどまめ（冷） コーン（冷） ★白桃（カット缶）	★パン じゃがいもでん粉 なたね油 綿実油 砂糖 じゃがいも みかんジャム（袋）	783	31.4	25.3
20	火	ごはん		★親子丼 ★紅白なます ★黒豆の煮もの	★牛乳 ★鶏卵（液卵） ★鶏肉 ★けずりぶし ★黒豆（乾）	たまねぎ 青ねぎ だいこん にんじん	精白米 砂糖	728	33.5	21.8
21	水	ごはん		★筑前煮 ★ツナとキャベツのごまいため ★まっ茶大豆	★牛乳 ★鶏肉 ★けずりぶし ツナ缶 ★まっ茶大豆（袋）	れんこん ごぼう にんじん さんどまめ（冷） しいたけ（乾） キャベツ	精白米 綿実油 砂糖 ★いりごま（白）	706	29.2	20.0
22	木	★黒糖パン		★ケチャップ煮 ★ささみと野菜のソテー ★りんご	★牛乳 ★豚肉 ★ささみ（油漬け）	たまねぎ にんじん ★むきえだまめ（冷） マッシュルーム（水煮） ブラックマッペもやし コーン（冷） ★りんご	★パン パン副材料 じゃがいも 綿実油 砂糖	772	36.6	26.8
23	金	ごはん		★豚肉のスタミナ焼き ★五目汁 ★きくなとはくさいのおひたし	★牛乳 ★豚肉 ★白みそ ★鶏肉 ★うすあげ（冷） わかめ（乾） だしこんぶ ★けずりぶし	たまねぎ にんにく ブラックマッペもやし にんじん はくさい きくな	精白米 砂糖	707	35.2	23.0
26	月	★コッペパン		★ミートボールと野菜のカレー煮 ★ツナとほうれんそうのソテー パインアップル（カット缶）	★牛乳 ★肉だんご ツナ缶	たまねぎ だいこん にんじん ★むきえだまめ（冷） しめじ ほうれんそう コーン（冷） パインアップル（カット缶）	★パン 綿実油 いちごジャム（袋）	814	32.2	26.5
27	火	ごはん		★鶏肉の塩こうじ焼き ★かす汁 くりきんとん 焼きのり（中）	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 ★うすあげ（冷） ★白みそ ★赤みそ だしこんぶ ★けずりぶし 焼きのり（袋）	たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ	精白米 さつまいも くり（水煮缶） 砂糖	774	35.8	20.3
28	水	ごはん		★こまつなっ葉めし きざみのり（袋・こまつなっ葉めし） ★さけの和風マリネソースかけ ★じゃがいもとベーコンのみそ汁	★牛乳 きざみのり（袋） ★さけ（角） ★ベーコン ★赤みそ ★白みそ にぼし	こまつな 白ねぎ しょうが たまねぎ はくさい にんじん	精白米 ★ごま油 砂糖 ★いりごま（白） じゃがいもでん粉 なたね油 綿実油 じゃがいも	821	31.9	27.6
29	木	★黒糖パン		★ビーフシチュー ★ブロッコリーのサラダ ★スライスチーズ 洋なし（カット缶）（中）	★牛乳 ★牛肉 ★スライスチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース（冷） ブロッコリー 洋なし（カット缶）	★パン パン副材料 じゃがいも 綿実油 砂糖 上新粉	869	38.4	29.8
30	金	ごはん		★さごしのみぞれかけ ★みそ汁 ★みずなの煮びたし おさつチップス（中）	★牛乳 さごし ★みそ汁 （冷） わかめ（乾） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚肉	だいこんおろし（冷） ゆず（果汁） たまねぎ はくさい にんじん みずな	精白米 砂糖 おさつチップス（袋）	715	32.0	22.7