

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	Energie- kcal	たんぱく 質 g	脂 肪 %
9	金	★おさつ パン		★はくさいのとろみ煮 ★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テー ^{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 チングンサイ にんじん しいたけ(生) さんどまめ(冷)	★パン パン副材料 細密油 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) ★サワーソテー 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 細密油 砂糖	835	30.1	23.1
14	水	ごはん		★パッケージパッケージ (具) きざみのり(袋・れんこんの ちらしづし) ★ぞう煮 ▲ズヌメ	★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 きんときんにんじん みつば	精白米 細密油 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 チングンサイ にんじん しいたけ(乾) ブラックマッシュモヤシ 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 細密油 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 細密油 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) ブラックマッシュモヤシ コーン(冷) ★りんご	★パン パン副材料 じゃがいも 細密油 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 ブラックマッシュモヤシ 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 細密油 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 細密油 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 細密油 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 ★豚肉 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