



令和6年1月 学校給食予定献立表（中学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
11	木	きなこパン 牛乳 肉団子の甘酢煮 かぶのスープ スイーツプリング(みかん)	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン きなこ	たまねぎ さやいんげん かぶ ほうれんそう にんじん スイーツプリング	784 30.1
12	金	行事食【正月】 ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます みそ具雑煮	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま もち さといも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく かまぼこ しろみそ みそ	だいこん きんときになんじん れんこん ゆず はくさい にんじん ごぼう ねぎ	823 31.1
15	月	ご飯 牛乳 大学芋 春雨サラダ 八宝菜	ごはん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま はるさめ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう チキンハム わかめ ぶたにく いか	キャベツ コーン にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	764 22.7
16	火	ご飯 牛乳 とんかつ とんかつソース キャベツのソテー 大根のみそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	781 32.2
17	水	防災給食 ご飯 牛乳 ★切干大根のソース炒め ★ツナポテサラダ ★かきたまバチ汁	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ そうめんバチ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり ツナ たまご あぶらあげ ちくわ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん ねぎ べにしょうが たまねぎ コーン だいこん	777 26.8
18	木	パン 牛乳 鰯のガーリックマヨ焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう さわら ベーコン だいず	にんにく バジル パセリ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん トマト さやいんげん たまねぎ	794 32.7
19	金	◆和風たこカレーライス 牛乳 星のコロッケ ほうれん草のささみ和え	ごはん さといも こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ ごま さとう	ぎゅうにゅう たこ あつあげ とりにく ひじき ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが なましいたけ はくさい ほうれんそう	787 25.3
22	月	ご飯 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ きのこにんにくのスープ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん あぶら じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん コーン なましいたけ えのきたけ パセリ にんにく	803 27.8
23	火	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) キャベツのあまずあえ 坦々スープ	ごはん でんぷん こめこ あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく いと かまぼこ ぶたにく みそ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん はくさい たけのこ たまねぎ なら チンゲンサイ	866 38.1

全国学校給食週間

～ 兵庫五国の恵みを味わおう ～

24	水	播磨 ご飯 牛乳 ◆たけのこの太子みそマヨ炒め ★ツナのり和え 姫路おでん	ごはん マヨネーズ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ のり ぶたにく さつまあげ がんもどき	たけのこ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん えのきたけ こんにゃく しょうが	791 29.8
25	木	摂津 パン 牛乳 酒粕豆乳シチュー 鶏肉のいちじくジャム焼き チンゲン菜とウインナーのソテー	パン ジャム オリーブあぶら あぶら さといも こめこ さけかす	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン とうにゅう しろみそ	いちじく チンゲンサイ もやし コーン にんじん にんにく たまねぎ ほうれんそう なましいたけ	819 36.7
26	金	丹波 ご飯 牛乳 鮭のコーンマヨ焼き ぼたん汁 ★黒豆杏仁フルーツ	ごはん マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく いのししにく とうふ みそ くらめ とうにゅう	とうもろこし だいこん ごぼう なましいたけ にんじん ねぎ しょうが みかん パイナップル もも	792 33.0
29	月	但馬 ご飯 牛乳 ◆はたはたの琥珀揚げ(2個) 岩津ねぎじゃが じゃぶ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう はたはた ぶたにく とりにく とうふ	しょうが ねぎ にんじん はくさい だいこん こんにゃく しろねぎ	778 30.1
30	火	淡路 セルフ牛丼 牛乳 ◆ごまじゃこレタスサラダ 淡路島みかん	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすぼし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いとこんにゃく ほししいたけ しろねぎ レタス だいこん こまつな みかん	782 23.9
31	水	ご飯 牛乳 鶏肉のオニオンソース ★マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん こめこ でんぷん オリーブあぶら マカロニ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	808 29.3