



令和8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)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
8	木	きなこパン 牛乳 鶏肉のトマト煮込み 大豆とほうれん草のサラダ オニオンスープ	パン あぶら グラニューとう さとう マヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう きなこ とりにく だいず チキンハム ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ トマト ほうれんそう キャベツ えのきたけ しろねぎ	821
9	金	冬野菜のカレーライス 牛乳 竹輪の塩から揚げ 白菜のかつおあえ	ごはん でんぶん あぶら さとう こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく	はくさい もやし だいこん ねぎ たまねぎ にんじん こまつな ににく しょうが しろねぎ	787 22.7
13	火	行事食【正月】 ご飯 牛乳 ぶりの柚庵焼き 里芋とかぶの煮しめ すまし汁	ごはん でんぶん さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ かまぼこ	ゆず こんにゃく さやいんげん えのきたけ にんじん たまねぎ かぶ ねぎ	781 29.1
14	水	ご飯 牛乳 ★大根とツナの煮物 小松菜とハムのマヨネーズあえ 肉団子の和風スープ	ごはん さとう でんぶん マヨネーズ ジャガイモ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ あつあげ チキンハム とうふ ぶたにく とりにく	だいこん さやいんげん たまねぎ こまつな にんじん はくさい こんにゃく ねぎ しろねぎ	772 28.1
15	木	パン 牛乳 ◆チキンソテー クリームソース コールスローサラダ ミネストローネ	パン こめこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム だいず ポークウインナー	ほうれんそう マッシュルーム キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト	782 37.7
16	金	防災給食 ご飯 牛乳 ★高野豆腐のツナそぼろ丼(セルフ) 豚汁 ★フルーツゼリー	ごはん さとう さといも はちみつ	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう コーン しょうが にんじん だいこん こんにゃく ねぎ もも パイナップル みかん レモン	786 30.3
19	月	ご飯 牛乳 和風きのこハンバーグ 白菜の甘酢あえ けんちん汁	ごはん あぶら さとう でんぶん ジャガイモ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ チキンハム	しめじ えのきたけ はくさい にんじん きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	801 31.0
20	火	ご飯 牛乳 鶏肉のみそがらめ チングン菜のあえもの おでん	ごはん さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ さつまあげ あつあげ がんもどき	チングンサイ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく しょうが	780 30.7
21	水	ご飯 牛乳 ドライカレー(セルフ) コーンのポテトサラダ 春雨スープ	ごはん でんぶん さとう あぶら はるさめ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンハム とりにく	たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり にんじん はくさい えのきたけ	787 27.3
22	木	パン 牛乳 いちごジャム 揚げ米粉ぎょうざ(3個) ★◆切干大根のサラダ きのこスープ	パン こめこ あぶら マヨネーズ ジャガイモ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ しょうが にら にんじん きりぼしだいこん たまねぎ コーン えのきたけ しめじ パセリ いちご	828 24.7
23	金	ご飯 牛乳 さけのみそだれかけ ◆小松菜とごぼうのあえもの すき焼き風煮	ごはん さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さけ みそ ツナ ぶたにく やきとうふ	ににく こまつな ごぼう もやし いとこんにゃく はくさい しろねぎ なましいたけ しょうが	784 38.7

全国学校給食週間

～ 紹介で楽しむ 日本 味めぐり旅～

26	月	【中部地方】 ご飯 牛乳 鶏ちゃん(岐阜) ほうれん草のごまよごし(富山) きしめん風ビーフン汁(愛知)	ごはん あぶら さとう ごま ビーフン ジャガイモ	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ チキンハム みそ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし ほししいたけ ねぎ	773 31.1
27	火	【東北地方】 ご飯 牛乳 さわらの南部焼き(青森) ひきないり(福島) 芋煮(山形)	ごはん さとう あぶら ごま さといも ジャガイモ	ぎゅうにゅう さわら ちくわ あぶらあげ ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん しめじ こんにゃく ねぎ えのきたけ	780 32.7
28	水	【九州地方】 ご飯 牛乳 豚肉のがめ煮(福岡) さつま揚げのサラダ(鹿児島) さつま汁(鹿児島)	ごはん さとう あぶら マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ ひじき とりにく わかめ あぶらあげ みそ	たけのこ こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん きゅうり ごぼう ねぎ キャベツ	780 27.6
29	木	【北海道地方】 パン 牛乳 ザンギ ◆★昆布サラダ スープカレー	パン でんぶん あぶら じゃがいも さつまいも さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム こんぶ かつおぶし ぶたにく	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが	830 30.1
30	金	【沖縄地方】 ご飯 牛乳 タコライス(セルフ) にんじんしりしり かちゅ一湯風みそ汁	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん トマト こまつな もやし ねぎ きりぼしだいこん	778 30.4