

令和8年 1月 学校給食予定献立表(中学校)

日	曜日	献立名 ◆：よくかんで食べよう	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主にエネルギーとなる 主に炭水化物	主に脂質	主に体の組織をつくる 主にたんぱく質	主に無機質	主に体の調子を整える 緑葉野菜	他の野菜・果物類	
9	金	ご飯 牛乳 ハンバーグ和風ソース ポテトサラダ ばち汁	米 砂糖 でん粉 ジャガ芋 ばち	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ハンバーグ（豚・鶏） ツナ 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ キュウリ とうもろこし 大根 しめじ	862 33.0
13	火	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き かわりなます 具雑煮	米 砂糖 でん粉 もち	菜種油 白ごま	ぶり 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 水菜	大根 白菜 えのきだけ	818 34.1
14	水	ご飯 牛乳 春巻き（2個） 豚肉のブルコギ わかめスープ	米 砂糖 春巻きの皮 春雨	菜種油 白ごま	豚肉 鶏肉 春巻きの具（豚） 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ビーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 白菜 大根 根深ねぎ	856 29.9
15	木	ハヤシライス（麦ご飯） 牛乳 フランクフルト プロッコリーとするめの和え物◆	米 麦 砂糖 小麦粉	菜種油 ビーフルウ	フランクフルト（鶏） さきいか かまぼこ 牛肉	牛乳	パプリカ（黄） 人参 トマト プロッコリー	もやし 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	808 31.7
16	金	ご飯 牛乳 黒大豆とさつま芋のかき揚げ ひじきの炒め煮 鶏ごぼうみそ汁	米 砂糖 さつま芋 小麦粉	菜種油	ちくわ 黒大豆 ベーコン 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう 白菜 えのきだけ こんにゃく	849 30.7
19	月	ご飯 牛乳 メンチカツ 切干し大根のソース炒め かす汁	米 砂糖 小麦粉 パン粉 酒かす	菜種油	メンチカツの具（豚・鶏） 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	切干し大根 キャベツ 玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきだけ	846 32.4
20	火	ご飯 牛乳 肉団子の酢豚風 チングンサイのナムル ラッキートック	米 砂糖 でん粉 トック	菜種油 ごま油	肉団子（豚・鶏） 焼き豚 鶏肉	牛乳	ビーマン パプリカ（黄） チングンサイ 人参 葉ねぎ	玉ねぎ 篠 もやし にんにく 白菜 大根	822 31.1
21	水	ご飯 牛乳 鮭のゆずみそがけ 三色和え 関東煮	米 砂糖 でん粉 ジャガ芋	菜種油	鮭 ハム（鶏） みそ 生揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 さやいんげん	ゆず とうもろこし 大根 こんにゃく	809 36.1
22	木	コッペパン りんごジャム 牛乳 鶏肉のケチャップ炒め ツナと野菜のごまドレ和え マカロニスープ	コッペパン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃが芋 ジャム	菜種油 白ごま ドレッシング	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	チングンサイ 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし キュウリ 白菜	782 31.4
23	金	あぶ玉丼（麦ご飯） 牛乳 いわしの生姜煮 白菜とささみの和え物	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	いわし 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	パプリカ（黄） 人参 葉ねぎ 水菜	生姜 白菜 玉ねぎ	802 36.0
26	月	ご飯 牛乳 赤えいのレモンソース ねぎ塩麹炒め たつの野菜たっぷりみそ汁	米 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉	菜種油 ごま油	赤えい 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	レモン 根深ねぎ えのきだけ 生姜 大根 白菜	800 37.7
27	火	ご飯 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のじゃこかつお和え レタスのスープ ヨーグルト	米 砂糖 マーマレード	菜種油	鶏肉 かつお節 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	ほうれん草 人参 パセリ	もやし レタス 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	807 34.0
28	水	ご飯 牛乳 あじの竜田揚げ◆ 大根のごま酢和え じゃぶ	米 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま	あじ ハム（豚） 鶏肉 豆腐	牛乳	チングンサイ 人参	生姜 大根 白菜 こんにゃく 玉ねぎ ごぼう 根深ねぎ	804 32.6
29	木	冬野菜のカレーライス（麦ご飯） 牛乳 オムレツのトマトバジルソース れんこんサラダ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 白ごま オリーブ油 米粉カレールウ ノンエッグマヨネーズ	卵 ツナ 豚肉	牛乳	トマト 人参 バジル パセリ 小松菜	にんにく れんこん キャベツ 大根 玉ねぎ カリフラワー	838 26.3
30	金	かつめし（ご飯・カツ・ キャベツのカレー和え） 牛乳 もち麦めんのふし汁 ゆずゼリー	米 砂糖 小麦粉 パン粉 もち麦めんのふし ゼリー	菜種油	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	キャベツ キュウリ 玉ねぎ えのきだけ	834 34.2

※ 1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。それにちなみ、兵庫県の特産物を使った料理を多く出しています。

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。

※ 食材料については主なもののみ記しております。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。

※ たつの市産（予定）…米・さつま芋・キャベツ・大根・人参・白菜・水菜・レタス・れんこん・バジル