

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		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	
9	金	五目ご飯(麦入り) 牛乳	米 麦	菜種油	鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根	805
		鶏肉の照り焼き	砂糖 でん粉	白ごま	油揚げ かまぼこ		水菜	白菜 ごぼう	
		かわりなます	もち					筍 こんにゃく	39.2
		貝雑煮							
13	火	ご飯 かみかみふりかけ◆ 牛乳	米	菜種油	ちくわ 鶏肉	牛乳	人参 葉ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	813
		えのきと人参のかき揚げ	小麦粉		油揚げ みそ		ほうれん草	白菜 大根	
		白菜とささ身の和え物	さつま芋		豆腐			こんにゃく	26.4
		さつま芋のみそ汁							
14	水	ご飯 牛乳	米	菜種油	ホキ 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参	とうもろこし もやし	811
		白身魚のピザ焼き	マカロニ	オリーブ油	生揚げ	チーズ	バジル	しめじ キャベツ	
		細切り野菜のごまかつお和え	じゃが芋	米粉カレーうどん	かつお節		トマト	玉ねぎ 大根 筍	30.7
		厚揚げのカレー煮		白ごま				グリーンピース	
15	木	ご飯 牛乳	米	菜種油	メンチカツの具(鶏)	牛乳	人参 葉ねぎ	れんこん 白菜	812
		米粉メンチカツ	米粉 砂糖		油揚げ 大豆	ひじき	さやいんげん	しめじ	
		ひじきと大豆の煮物	でん粉		鶏肉				26.9
		れんこんのすり汁							
16	金	ナン 牛乳	ナン	菜種油	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	グリーンピース	818
		フランクフルト	でん粉	ビーフルウ	フランクフルト(鶏)		パセリ	玉ねぎ とうもろこし	
		ミートソース	じゃが芋		豆乳			マッシュルーム	33.9
		かぼちゃスープ							
19	月	ご飯 牛乳	米	菜種油	高野豆腐	牛乳	葉ねぎ	れんこん 白菜	808
		高野豆腐とれんこんのかみかみ◆	でん粉 里芋		油揚げ 豚肉	かえりちりめん	小松菜	玉ねぎ こんにゃく	
		小松菜と白菜の煮浸し	砂糖		みそ かつお節			大根 ごぼう	27.5
		豚汁							
20	火	ご飯 牛乳	米	菜種油	卵 かに	牛乳	人参 小松菜	白菜キムチ	842
		かに玉 豚キムチ	クレープ	ごま油	豚肉 鶏団子	わかめ	葉ねぎ にら	筍 大豆もやし	
		鶏団子の中華スープ					チンゲンサイ		33.9
		みかんクレープ							
21	水	ご飯 牛乳	米	菜種油	鮭 牛肉	牛乳	トマト	にんにく きゅうり	802
		鮭のコロコロ唐揚げ◆	でん粉 砂糖	ビーフルウ	鶏肉	海藻	人参	レタス 玉ねぎ	
		海藻サラダ						マッシュルーム	36.8
		デミグラススープ						枝豆	
22	木	ご飯 牛乳	米	菜種油	ハム(豚)	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり	804
		ハンバーグ和風ソース	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	油揚げ 卵		葉ねぎ	キャベツ 白菜	
		マカロニサラダ	でん粉 砂糖		ハンバーグ(豚・鶏)			えのきたけ	32.3
		ラッキーかき玉汁							
23	金	ご飯 牛乳	米	菜種油	ちくわ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー	キャベツ にんにく	838
		ちくわのフライ(2本)	小麦粉 パン粉				人参	大根 生姜	
		ブロッコリーのにんにくじょうゆ和え	里芋 砂糖			さやいんげん			29.3
		大根と里芋のそぼろ煮							
26	月	梅しそご飯(麦入り) 牛乳	米 麦	菜種油	牛肉 豚肉	牛乳	人参	梅干し 生姜	837
		玉ねぎコロッケ	酒かす 砂糖		油揚げ		葉ねぎ	根深ねぎ こんにゃく	
		牛肉と白ねぎのすき煮	小麦粉 パン粉				赤しそ	大根 ごぼう	28.9
		かす汁	じゃが芋					玉ねぎ	
27	火	冬野菜カレーライス(麦ご飯)	米 麦	菜種油	黒大豆	牛乳	小松菜	生姜 にんにく	840
		牛乳	でん粉	米粉カレーうどん	牛肉 ハム(豚)		人参	玉ねぎ 大根 白菜	
		チキンナゲット(3個)		ノンエッグマヨネーズ	鶏肉			れんこん 枝豆	29.7
		黒豆入りれんこんサラダ							
28	水	ご飯 牛乳	米	菜種油	鶏肉	牛乳	赤しそ	ゆず かぶ なめこ	807
		鶏肉のゆず風味(2個)	でん粉 砂糖		みそ 生揚げ	昆布	葉ねぎ	キャベツ きゅうり	
		かぶの浅漬け風	じゃが芋					白菜 こんにゃく	33.9
		田舎みそ汁						玉ねぎ	
29	木	ご飯 牛乳	米	菜種油	ぶり しし肉	牛乳	菜の花	もやし ごぼう	805
		ぶり大根	砂糖 ゼリー		豆腐 ツナ みそ		葉ねぎ	しめじ 玉ねぎ	
		菜の花のツナ和え ぼたん汁						大根 生姜	33.4
		ゆずゼリー							
30	金	ピラフ(麦入り) 牛乳	米 麦	菜種油	ベーコン	牛乳	パプリカ(赤)	マッシュルーム	813
		たこの唐揚げ◆	小麦粉	塩アレルゲンマーガリン	たこ		さやいんげん	大根 白菜	
		大根と人参のサラダ	でん粉	白ごま	鶏肉 豆乳		人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	29.1
		白菜の豆乳スープ		ドレッシング					

※ 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あります。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・里芋・キャベツ・大根・人参・白菜・バジル・ほうれん草・レタス・れんこん