

# 予定献立表（中学校）

令和8年 1月

日の出町学校給食センター 中学校

| 日       | 主食                 | 料理名   | 飲み物など                   | 力や体温となるもの<br>きいろ                      | 血や肉をつくるもの<br>あか                     | 体の調子をよくするもの<br>みどり   | エネルギー<br>たんぱく質<br>kcal<br>g |
|---------|--------------------|---|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------|
| 9<br>金  | 横割り丸パン             | ●イタリアンスープ<br>豆乳クリームコロッケ<br>(ソース)<br>ポテトカルボナーラ     | 牛乳                      | パン, パン粉, 油, ジャガ芋, バター, 小麦粉, 砂糖        | 牛乳, ベーコン, 卵, チーズ, 豆乳, 生クリーム         | 玉ねぎ, 人参, とうもろこし, にんにく  | 775 kcal<br>27.9 g          |
| 13<br>火 | 麦ご飯<br>●チキンカレー     | ●わかめサラダ<br>(和風ドレ)<br>ヨーグルト                        | 牛乳                      | 米, 麦, ジャガ芋, 油, バター, 小麦粉               | 牛乳, 鶏肉, レンズ豆, 脱脂粉乳, チーズ, わかめ, ヨーグルト | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, さやいんげん, トマト, 白菜, 大根                       | 779 kcal<br>27.9 g          |
| 14<br>水 | 米粉コッペパン<br>●フランス料理 | ●マカロニのクリーム煮<br>●人参とコーンのグラッセ<br>キヤベツソテー            | 牛乳                      | 米粉パン, 油, ジャガ芋, マカロニ, バター, 小麦粉, 砂糖     | 牛乳, 鶏肉, 生クリーム, ベーコン                 | 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, とうもろこし, キヤベツ, 小松菜                            | 743 kcal<br>29.3 g          |
| 15<br>木 | ご飯                 | ●わかめと豆腐の味噌汁<br>鰯の塩焼き<br>●ほうれん草のお浸し<br>(鰯節・醤油)     | 牛乳                      | 米                                     | 牛乳, 豆腐, 油揚げ, わかめ, みそ, 鮯, かつお節       | 玉ねぎ, 長ねぎ, 白菜, ほうれん草, キヤベツ, もやし, 人参                             | 731 kcal<br>31.2 g          |
| 16<br>金 | ゆで中華麺              | みそラーメンスープ<br>●野菜チップス<br>ぶどうゼリー                    | 牛乳                      | 中華麺, 油, ごま, さつまいも, ゼリー                | 牛乳, 豚肉, なると, わかめ, みそ                | にんにく, しょうが, もやし, キヤベツ, 長ねぎ, とうもろこし, れんこん, 人参, さやいんげん, かぼちゃ     | 838 kcal<br>34.6 g          |
| 19<br>月 | ご飯<br>のり佃煮         | ●白菜と肉団子のスープ<br>生揚げのやごろしソース<br>●白滝のキムチ炒め           | 牛乳                      | 米, はるさめ, ごま油, ごま, 砂糖, でん粉, 白滝, 油, パン粉 | 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 生揚げ, 海苔                 | 玉ねぎ, 白菜, もやし, 人参, チンゲン菜, にんにく, キムチ, にら, 木耳                     | 754 kcal<br>29.7 g          |
| 20<br>火 | 揚げパン               | ●ABCスープ<br>ウインナー入りスクランブル<br>小松菜としめじのソテー           | 牛乳                      | パン, 油, 砂糖, マカロニ, バター                  | 牛乳, ベーコン, 卵, ウインナー, ハム              | にんにく, 人参, 玉ねぎ, キヤベツ, ほうれん草, さやいんげん, 小松菜, しめじ                   | 768 kcal<br>29.8 g          |
| 21<br>水 | 麦ご飯                | ●麻婆豆腐<br>春雨とチンゲン菜のナムル<br>(中華ドレ)<br>みかん            | 牛乳                      | 米, 麦, ごま油, 砂糖, でん粉, はるさめ              | 牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, 豆腐, レンズ豆, みそ        | しょうが, 玉ねぎ, 人参, 鶏, しいたけ, 長ねぎ, にら, チンゲン菜, もやし, 大豆もやし, みかん        | 791 kcal<br>31.8 g          |
| 22<br>木 | バターロール             | ●ピーンズシチュー<br>●小松菜とコーンのソテー <sup>いよかん</sup>         | 牛乳                      | パン, ジャガ芋, 油, バター, 小麦粉, 砂糖             | 牛乳, 大豆, 金時豆, 豚肉, 生クリーム, ウィンナー       | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, トマトピューレ, とうもろこし, 小松菜, キヤベツ, いよかん | 721 kcal<br>28.1 g          |
| 23<br>金 | ご飯<br>☆石川県の郷土料理☆   | ●めった汁<br>ししゃもとのカレー天ぷら②<br>●ひじきと大豆の煮物              | ぶどう<br>ジュース             | 米, さつまいも, こんにゃく, 油, 小麦粉, こんにゃく, 砂糖    | 豚肉, 豆腐, みそ, ししゃも, 鶏肉, 大豆, ひじき, 油揚げ  | ぶどうジュース, 大根, 人参, ごぼう, 長ねぎ, さやいんげん                              | 761 kcal<br>23.7 g          |
| 26<br>月 | ご飯                 | ●小松菜の味噌汁<br>松風焼き<br>●筑前煮                          | 牛乳                      | 米, パン粉, でん粉, ごま, 油, 里芋, こんにゃく, 砂糖     | 牛乳, 油揚げ, みそ, 鶏肉, 卵, おから, 豆乳, 竹輪     | 小松菜, 白菜, 玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが, 人参, ごぼう, れんこん, 鶏, しいたけ, さやいんげん        | 733 kcal<br>32.6 g          |
| 27<br>火 | 全国学校給食週間           | ●背割り<br>コッペパン<br>●チリピーンズ<br>みかん                   | 牛乳                      | パン, 餃子の皮, ごま油, 油, ごま, 小麦粉             | 牛乳, 鶏肉, なると, 大豆, レンズ豆, 豚肉           | しょうが, もやし, 人参, 長ねぎ, しいたけ, にんにく, 玉ねぎ, トマトピューレ, みかん              | 706 kcal<br>31.2 g          |
| 28<br>水 | ご飯                 | ●豚汁<br>鶏肉のから揚げ<br>●青菜のお浸し<br>(鰯節・醤油)              | 牛乳                      | 米, ジャガ芋, こんにゃく, 油, でん粉                | 牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 鶏肉, かつお節            | 大根, 人参, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, ほうれん草, キヤベツ, もやし                       | 766 kcal<br>33.0 g          |
| 29<br>木 | コッペパン              | ●コーンシチュー<br>鰯の竜田揚げ<br>●コールスローサラダ<br>(フレドレ)        | 東京牛乳<br>1/24~1/30学校給食週間 | パン, ジャガ芋, 油, バター, 油, 小麦粉, でん粉         | 牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム, 鰯肉               | 玉ねぎ, 人参, セロリ, とうもろこし, にんにく, しょうが, キヤベツ                         | 826 kcal<br>36.1 g          |
| 30<br>金 | そぼろご飯              | じゃが芋の味噌汁<br>いかの醤油マヨネーズ焼き<br>●もやしとキヤベツのお浸し<br>(醤油) | 牛乳                      | 米, 油, 砂糖, マヨネーズ, ジャガ芋                 | 鶏肉, 卵, 牛乳, 油揚げ, わかめ, みそ, いか         | しょうが, 玉ねぎ, 長ねぎ, キヤベツ, もやし, 小松菜, 人参                             | 735 kcal<br>38.2 g          |

・都合により献立が変更になる場合があります。

・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は  
給食センターにお問い合わせください。  
TEL 042-597-3414

= 3学期の給食開始日 =

大久野中 1月13日(火)

平井中 1月 9日(金)

日の出町 平均 762 31.0

学校給食摂取基準(範囲) 830 (27~42)

## あけましておめでとうございます



29日(木)の給食 献立…鰯の竜田揚げとコッペパンが、昔の給食を思わせるメニューです。また、学校給食週間に合わせて東京牛乳も提供します。

\* 月の日の出の野菜 \*

さつま芋: 木住野さん 白菜: 松本さん

にんじん・ほうれん草: 原島さん



13日(火)に使用するヨーグルトは、ひ日の出町内にある協同

乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた

「健康投資ヨーグルト」です。

