

# 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 きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
9 金	横割り丸パン	★イタリアンスープ 豆乳クリームコロッケ (ソース) ポテトカルボナーラ	牛乳	パン、パン粉、油、じゃが芋、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 27.9 g
13 火	麦ご飯 ★チキンカレー	★わかめサラダ (和風ドレ) ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、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 27.9 g
14 水	米粉コッペパン ★フランス料理★	★マカロニのクリーム煮 ★人参とコーンのグラッセ キャベツソテー	牛乳	米粉パン、油、じゃが芋、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、キャベツ、小松菜	743 kcal 29.3 g
15 木	ご飯	★わかめと豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き ★ほうれん草のお浸し (鰹節・醤油)	牛乳	米	牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、鯖、 かつお節	玉ねぎ、長ねぎ、白菜、ほうれん草、 キャベツ、もやし、人参	731 kcal 31.2 g
16 金	ゆで中華麺	みそラーメンスープ ★野菜チップス ぶどうゼリー	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋、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、キャベ 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 34.6 g
19 月	ご飯 のり佃煮	★白菜と肉団子のスープ 生揚げのヤシヨムソースがけ ★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 29.7 g
20 火	揚げパン	★ABCスープ ウインナー入リスクランブル 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、キャベツ、ほ うれん草、さやいんげん、小松菜、しめ じ	768 kcal 29.8 g
21 水	麦ご飯	★麻婆豆腐 春雨とチンゲン菜のナムル (中華ドレ) 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、筍、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 31.8 g
22 木	バターロール	★ビーンズシチュー ★小松菜とコーンのソテー いよかん	牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、 砂糖	牛乳、大豆、金時豆、豚肉、生クリーム、 ウインナー	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、キャベツ、いよか ん	721 kcal 28.1 g
23 金	ご飯 ★石川県の 郷土料理★	★めった汁 ししゃものカレー天ぷら② ★ひじきと大豆の煮物	ぶどう ジュース	米、さつま芋、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 23.7 g
26 月	ご飯	★小松菜の味噌汁 松風焼き ★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、筍、しい たけ、さやいんげん	733 kcal 32.6 g
27 火	金 国 学 背割り コッペパン	★ブチ餃子スープ ★チリビーンズ 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 31.2 g
28 水	校 給 給 ご飯	★豚汁 鶏肉のから揚げ ★青菜のお浸し (鰹節・醤油)	牛乳	米、じゃが芋、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、キャベツ、もやし	766 kcal 33.0 g
29 木	食 運 週 間 コッペパン	★コーンシチュー 鯨の竜田揚げ ★コールスローサラダ (フレドレ)	東京牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、油、小麦 粉、でん粉	牛乳、鶏肉、豆乳、生クリーム、鯨肉	玉ねぎ、人参、セロリ、とうもろこし、 にんにく、しょうが、キャベツ	826 kcal 36.1 g
30 金	そぼろご飯	じゃが芋の味噌汁 いかの醤油マヨネーズ焼き ★もやしとキャベツのお浸し (醤油)	牛乳	米、油、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋	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、キャベツ、 もやし、小松菜、人参	735 kcal 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**

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月進める三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

**今年(とし)はうま年!**

うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!

箸(はし)をうま(うま)く使いこなして  
きれいに食べよう!

よく味わってうま(うま)味  
を感じよう!

**29日(木)の給食 献立…鯨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。**

★今日の日の出の野菜★  
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

献立表★マークの料理に入っています。感謝していただきます♪

13日(火)に使用するヨーグルトは、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。