



# 令和8年1月献立予定表(中学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こんだてめい	宝船	おもなさいりよう						カリー(㎉) タンパク(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵 大豆・大豆製	牛乳・乳製品 小魚・海藻類	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
			体をつくるもどになる		体の調子を整える		エネルギーのもどになる		
8(木)	ドライカレーライス 牛乳 やさしい野菜たっぷりスープ マカロニポテトサラダ		ぶたにく とりにく だいず ワインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ えだまめ とうもろこし	ににく だいこん たまねぎ キャベツ	あぶら マヨネーズ こめパンこ	815 31.3	
9(金)	七草あんかけ丼 牛乳 花野菜の甘酢あえ 豆乳プリン		とりにく かまぼこ ハム あぶらあげ	牛乳 プリン	にんじん ブロッコリー セリ	しょうが だいこん たまねぎ カリフラワー	ごめ さとう かたくりこ	735 29.3	
13(火)	ごはん 牛乳 白身魚のフライ おひたし のっぺい汁		とりにく しろみさかなのフライ とうふ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ だいこん もやし	ごめ さとう こんにゃく さといも	720 27.0	
14(水)	【お誕生日給食】 ソフト麺豆乳トマトソースかけ 牛乳 かいそう 海藻サラダ りんご	お誕生日給食	ぶたにく とうにゅう ツナ ベーコン	牛乳 わかめ いとかんてん	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ はくさい りんご	ソフトめん こめこ さとう	748 36.0	
15(木)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 炒り鶏 なます 小餅雑煮	小正月献立	とりにく ひらてん かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう はくさい	れんこん だいこん ごぼう きゅうり	ごめ さとう もち こんにゃく	724 25.9	
16(金)	【香々美小6年生が考えた献立】 高菜チャーハン 牛乳 ナムル ふゆやさしい 冬野菜スープ みかんクレープ	香々美小6年生が考えた献立	ぶたにく こうやどうふ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー たかな	しょうが もやし たまねぎ とうもろこし だいこん	ごめ さとう じゃがいも クレープ	814 28.2	
19(月)	ごはん 牛乳 さばのマーマレード焼き ごま酢あえ わかめのみそ汁		さば あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい だいこん	ごめ さとう じゃがいも ジャム	772 28.7	
20(火)	【奥津小6年生が考えた献立】 キムチ牛丼 牛乳 旬の春雨スープ ★フルーツポンチ	奥津小6年生が考えた献立	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ キムチ ひめどうがらし ごぼう	たまねぎ しろねぎ バイ だいこん おうとう	ごめ むぎ こんにゃく さとう	771 25.3	
21(水)	卵あんかけうどん 牛乳 つぼ漬けあえ かき揚げ		とりにく たまご あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	しょうが はくさい カリフラワー つぼづけ	うどん かたくりこ かきあげ	766 30.6	
22(木)	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 おかかあえ		とりにく あつあげ かつおぶし つくね	牛乳	にんじん ブロッコリー もやし はくさい	だいこん しろねぎ とうもろこし	ごめ さとう	766 33.5	
23(金)	コッペパン 牛乳 クジラのオーロラソースあえ やさしい 添え野菜 コンソメスープ		ワインナー みそ くじらのたつたあげ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	736 37.6	
26(月)	学校給食週間 デミかつ丼 牛乳 いなかじる 田舎汁 きびだんご		とんかつ さつまあげ みそ	牛乳	にんじん グリンピース こまつな	たまねぎ はくさい だいこん	ごめ さとう きびだんご じゃがいも	796 25.1	
27(火)	ごはん 牛乳 さごしの香味だれかけ れんこんサラダ ヒラ团子のすまし汁		さごし ひらだんご とうふ	牛乳	にんじん にら ねぎ えだまめ れんこん	しょうが キャベツ ににく たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ マヨネーズ	753 33.4	
28(水)	親鶏のしょうゆラーメン 牛乳 ひじきの中華あえ ミニ肉まん	親鶏のしょうゆラーメン	とりにく ハム にくまん	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう だけのこ とうもろこし	ににく しょうが もやし しろねぎ だいこん	ちゅうかめん さとう	717 34.8	
29(木)	とりめし(ごはん、鶏肉のから揚げ、添え野菜、 井のたれ)牛乳 みそ汁 一口ゼリー(もも)		とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり はくさい キャベツ	ごめ かたくりこ さといも ゼリー	771 34.0	
30(金)	かがみのいなか 鏡野田舎カレーライス 牛乳 錦糸卵の姫とうがらしサラダ		とりにく たまご みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん	ににく たまねぎ キャベツ ごぼう	ごめ むぎ じゃがいも さとう	744 27.4	

\*学校給食摂取規準 生徒(12~14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%~20%になるようにしています。 \*献立は都合により変更することがあります。



毎日の給食の写真や給食の情報をることができます。



## ☆リクエスト給食☆

給食を食べる回数が残り少なくなった中学3年生にもう一度食べたい給食メニューのリクエストをとりました!

リクエストの多かったメニューはもちろん、できるだけ多く名前があがったメニューを3学期の給食に取り入れます♪

献立表の中の ★献立名 がリクエストメニューです。今月はフルーツポンチが登場です!!



第1位: ほうれん草ムース

第2位: 揚げパン、しょうゆラーメン

第3位: 担々麺

第4位: フルーツポンチ

第5位: カレーライス

## 《給食の思い出など》

『ラーメンと揚げパンが一緒に出た日はめっちゃうれしかった!』

『授業で疲れていても、給食を食べると元気が出ました!』

『いつも楽しみだったけど、カレーライスとラーメンの時は特に楽しみだった!』

『揚げパンは青春です!作り方を教えてください!』