



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	お も な ざ い り よ う						加リー (kcal) 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 体をつくるものになる	牛乳・乳製品 小魚・海藻類 プリン	緑黄色 野菜 体の調子を整える	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類 エネルギーのもとになる	油脂類 種実類	
8 (木)	ドライカレーライス 牛乳 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 ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ えだまめ バセリ どうもろこし	にんにく だいこん たまねぎ キャベツ	こめ マカロニ じゃがいも こめパンこ	あぶら マヨネーズ カレールウ	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 せり はくさい かぶ カリフラワー	しょうが だいこん たまねぎ	こめ 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	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら かたくりこ	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 海藻サラダ りんご	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 グリーンピース トマト	たまねぎ はくさい どうもろこし りんご	ソフトめん こめこ さとう	あぶら	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	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	こめ さとう もち こんにやく	ごま	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 冬野菜スープ みかんクレープ	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 どうもろこし だいこん	こめ さとう じゃがいも クレープ	あぶら ごまあぶら	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	こめ さとう じゃがいも ジャム	ごま	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	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 ギムチ ひめどうがらし バイン ごぼう だいこん おうとう	たまねぎ しろねぎ しょうが	こめ むぎ こんにやく さとう	はるさめ	771 25.3
21 (水)	たまご 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	あぶら	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	しょうが だいこん しろねぎ どうもろこし	こめ 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 添え野菜 コンソメスープ	ウインナー 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	あぶら	736 37.6
26 (月)	学 校 給 食 週 間 ↓ 岡 山 市 立 デミかつ丼 牛乳 田舎汁 きびだんご	どんかつ さつまあげ みそ	牛乳	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ はくさい だいこん	こめ さとう きびだんご じゃがいも	あぶら	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 ヒラ団子のすまし汁	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 にんにく たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま マヨネーズ	753 33.4
28 (水)	おやどり 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	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 たけのこ どうもろこし	にんにく しょうが もやし しろねぎ だいこん	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	717 34.8
29 (木)	とりめし (ごはん、鶏肉のから揚げ、添え野菜、 丼のたれ) 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	こめ かたくりこ さといも ゼリー	あぶら	771 34.0
30 (金)	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 ごぼう だいこん ひめどうがらし	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ こんにやく	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
情報を見ることができます。



☆リクエスト給食☆

給食を食べる回数が残りが少なくなった中学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と一緒に食べ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！』

