

令和8年1月

中 学 校 給 食 献 立 表 (B ブ ロ ッ ク)

第一中学校・庭窪中学校・八雲中学校・梶中学校・
大久保中学校・錦中学校・樟風中学校

実施日	献立名	食 品 名	実施日	献立名	食 品 名
1/9 金	ごはん 牛乳 ぶりの照焼き じゃこ大豆 白菜の即席漬け そう煮	【精白米 【ぶり・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・料理酒・片栗粉・綿実油 【水煮大豆・ちりめんじゃこ・白いりごま・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【はくさい・こいくちしょうゆ・食塩 【鶏もも肉皮なし・白玉・だいこん・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	1/22 木	ごはん 牛乳 さげのちゃんちゃん焼き 高野豆腐の卵とじ ピリ辛こんにゃく すまし汁	【精白米 【鮭・キャベツ・たまねぎ・にんじん・白みそ・片栗粉・なたね油・上白糖・料理酒・みりん・片栗粉・食塩 【卵・高野豆腐・にんじん・絹さや・うすくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん・削り節 【こんにゃく・こいくちしょうゆ・みりん・一味唐辛子 【こまつな・はくさい・にんじん・おつゆ麩・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布
1/13 火	ごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼 ビーフンソテー 揚げしゅうまい 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・緑豆もやし・白ねぎ・おろししょうが・おろしにんにく・白いりごま・料理酒・綿実油・食塩・こいくちしょうゆ・ごま油・こしょう混合 【焼き竹輪・ビーフン・こまつな・にんじん・うすくちしょうゆ・中華スープ・食塩・こしょう混合 【ポークシュマイ・なたね油 【はくさい・たまねぎ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合	1/23 金	どうもろこしごはん 牛乳 和風スパゲティ にんじんシリシリ チンゲン菜の和え物 みそ汁	【精白米・コーン・だし昆布・うすくちしょうゆ・食塩 【豚もも肉・スパゲティ・たまねぎ・しめじ・エリンギ・にんじん・こいくちしょうゆ・みりん・有塩バター・おろしにんにく・こしょう混合・食塩 【卵・にんじん・ツナ油漬・糸かつお・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油 【チンゲン菜・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん 【豆腐・はくさい・しめじ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
1/14 水	ロールパン 牛乳 豚肉のマスタード炒め スパゲティナポリタン キャベツとツナの和え物 白菜スープ	【ロールパン 【豚もも肉・たまねぎ・にんじん・エリンギ・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・カレー粉・こしょう混合・マヨネーズ・粒マスタード・綿実油 【ボークウインナー・スパゲティ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・おろしにんにく・粉チーズ・ケチャップ・綿実油・トマトピューレー・とんかつソース・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・キャベツ・えのきたけ・こいくちしょうゆ・みりん 【はくさい・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合	1/26 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻 甘酢和え バイン缶	【精白米 【豚ひき肉・豆腐・たまねぎ・青ねぎ・おろししょうが・赤みそ・こいくちしょうゆ・中華スープ・トウバンジャン・上白糖・ごま油・片栗粉 【春巻・なたね油 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【バイン缶
1/15 木	ごはん 牛乳 牛肉と春雨の炒め物 ひじきの炒め煮 かぶの即席漬け かき卵汁	【精白米 【牛もも肉・はるさめ・たまねぎ・にんじん・絹さや・干しいたけ・おろししょうが・おろしにんにく・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・食塩・ごま油・こしょう混合 【豚ばら肉・つきこんにゃく・にんじん・ほしひじき・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・みりん・削り節 【かぶ・こいくちしょうゆ・白いりごま・食塩 【卵・はくさい・にんじん・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	1/27 火	ゆかりごはん 牛乳 お好み焼き・ソース小袋 すき焼き風煮 れんこんのきんぴら 中華スープ	【精白米・ゆかりふりかけ 【お好み焼き・なたね油・とんかつソース小袋 【牛もも肉・豆腐・はくさい・たまねぎ・にんじん・糸こんにゃく・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【豚もも肉・つきこんにゃく・水煮れんこん・にんじん・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【かぶ・たまねぎ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
1/16 金	玄米ごはん 牛乳 カレー ミニチカツ はなやさいのサラダ マンゴー缶	【精白米・発芽玄米 【牛もも肉・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・おろしにんにく・カレーフレーク・綿実油・食塩 【ミニチカツ・綿実油 【ブロックリー・カリフラワー・にんじん・カーネルコーン・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・上白糖・食塩・こしょう混合 【マンゴーダイスカット	1/28 水	ロールパン 牛乳 ハンバーグ ポイルキャベツ ジャーマンポテト きゅうりの甘酢和え コンソメスープ	【ロールパン 【ハンバーグ・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・とんかつソース・上白糖 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【じゃがいも・たまねぎ・ショルダーベーコン・おろしにんにく・綿実油・食塩・こしょう混合 【きざみ揚げ・きゅうり・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【豚ひき肉・シェルマカロニ・はくさい・にんじん・たまねぎ・コンソメ・食塩・こしょう混合
1/19 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大根としめじのそぼろあん きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	【精白米 【さば・おろししょうが・白みそ・みりん・こいくちしょうゆ・料理酒 【豚ひき肉・だいこん・しめじ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・みりん・片栗粉・削り節 【きゅうり・乾燥わかめ・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【きざみ揚げ・チンゲン菜・たまねぎ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	1/29 木	ごはん 牛乳 みそおでん きびなごの天ぷら キャベツのサラダ みそ汁	【精白米 【鶏もも肉・平天・こんにゃく・だいこん・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・白みそ・上白糖・こいくちしょうゆ・削り節 【きびなご天ぷら・なたね油 【キャベツ・きゅうり・にんじん・糸かつお・うすくちしょうゆ・オリーブ油・米酢・食塩 【きざみ揚げ・はくさい・西洋かぼちゃ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
1/20 火	しらすりひじきごはん 牛乳 じゃがまめ煮 ちくわの磯辺揚げ もやしの和え物 すまし汁	【精白米・ひじきごはんの素 【豚もも肉・水煮大豆・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・絹さや・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・片栗粉・食塩 【焼き竹輪・天ぷら粉・青のり・食塩・なたね油 【緑豆もやし・きゅうり・にんじん・米酢・うすくちしょうゆ・上白糖・食塩 【ビーフン・キャベツ・白ねぎ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	1/30 金	ごはん 牛乳 カレーうどん 卵とじ炒り豆腐 大根サラダ ミニ青りんごゼリー	【精白米 【うどん・豚もも肉・きざみ揚げ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・綿実油・カレーフレーク・こいくちしょうゆ・カレー粉・削り節 【卵・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・にんじん・おろししょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・うすくちしょうゆ 【ツナ油漬・糸かつお・だいこん・きゅうり・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・白いりごま 【フルーツゼリー 青りんご
1/21 水	ロールパン 牛乳 トンカツ・ソース小袋 ポイルキャベツ マカロニソテー 黄桃缶 ミネストローネ	【ロールパン 【ロースカツ・なたね油・とんかつソース小袋 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【ポークハム・ペンネ・たまねぎ・エリンギ・にんじん・おろしにんにく・オリーブ油・コンソメ・こしょう混合 【黄桃缶 【鶏もも肉・水煮大豆・トマト缶詰・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合			

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	865	34.9	26.2	331	114	3.4	4.3	267	0.6	0.59	28	4.8	3.8

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。 TEL 06-6995-3156