

# 令和8年1月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜日	献 立	使 わ れ て い る 食 品						中学校栄養価				
		血や体をつくるものとなる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のものとなる食品						
		【赤色】		【緑色】		【黄色】						
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(Kcal)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)				
9 (金)	牛乳 わかめごはん ぶりのたつた揚げ 炒めなます 雑煮	ぶり とりにく	うすあげ わかめ	牛乳 牛乳 にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	しょうが だいこん はくさい ねぎ	こめ でんぶん しらたまだんご さとう ごま	あぶら あぶら はながたふ さとう ごま	872 36.7 509			
13 (火)	牛乳 白飯 ヤンニヨムチキン ひじきの中華サラダ 野菜ラーメン	とりにく	ぶたにく	牛乳 ひじき	チングンサイ	にんにく キャベツ たけのこ ねぎ	もやし きゅうり ねぎ	こめ さとう ちゅうかめん ごまあぶら ごま	814 33.5 461			
14 (水)	牛乳 白飯 いわしのおかか煮 青菜のソテー めった汁	いわし ぶたにく	ベーコン みそ	牛乳	こまつな にんじん はくさい ねぎ	しょうが もやし ねぎ	とうもろこし さとう さつまいも	さとう ごまあぶら ごま	770 30.4 466			
15 (木)	牛乳 白飯 ちくわの天ぷら もやしのごま和え すき焼き煮	ちくわ ぎゅうにく	たまご やきとうふ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし きゅうり えのきたけ	はくさい	こめ でんぶん くるまふ	804 32.0 531			
16 (金)	牛乳 キンパ風混ぜごはん 大麦入りサムゲタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにく たまご	ぶたにく とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな チングンサイ	ねぎ もやし えのきたけ	にんにく たくあん しょうが	こめ さとう さとう	776 30.3 560			
19 (月)	牛乳 みそ豚丼 ポテトとコーンのスープ	ぶたにく とりにく	みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	しめじ ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	758 34.0 291			
20 (火)	牛乳 白飯 卵と野菜の炒め物 あんかけうどん りんご	ぶたにく とりにく かまぼこ	たまご うすあげ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ りんご	もやし ねぎ	ほししいたけ こめこうどん でんぶん	812 37.7 528			
21 (水)	牛乳 白飯 たまご焼き 青のりポテトビーンズ 五目うま煮	たまご ぶたにく	だいす あつあげ	牛乳 あおのり	にんじん チングンサイ	たまねぎ しょうが	たけのこ はくさい	こめ でんぶん さつまいも	831 32.2 521			
22 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら ひじきのごま酢和え けんちん汁	とりにく もめんとうふ	うすあげ	牛乳 ししゃもてんぶら ひじき	にんじん ごぼう	きりぼしだいこん だいこん	きゅうり ねぎ	キャベツ ねぎ	743 28.2 496			
23 (金)	牛乳 チキンカレーライス 福神漬和え	とりにく		牛乳	にんじん トマト	にんにく ふくじんづけ	たまねぎ きゅうり	キャベツ	こめ じやがいも あぶら	783 26.6 301		
26 (月)	牛乳 ツナそぼろ丼 ピリ辛スープ	まぐろあぶらづけ つぶじょうだいす もめんとうふ	たまご ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい	たまねぎ しめじ	ごぼう ねぎ	むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	798 36.1 533	
27 (火)	牛乳 ミルクロール 白身魚フライ 野菜サラダ ポークビーンズ	タラフライ だいす	ぶたにく	牛乳	プロッコリー にんじん トマト	キャベツ	たまねぎ にんにく	ミルクロール ハヤシルウ	じやがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ハヤシルウ	781 38.1 530		
28 (水)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 加賀九谷野菜の五彩和え 大地の華の肉豆腐	めぎす ぶたにく みそ	くろだいす もめんとうふ	牛乳	プロッコリー かぼちゃ にんじん	しょうが ねぎ	たまねぎ にんにく	しめじ	こめ さとう でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	816 33.5 443	
29 (木)	牛乳 れんこんピラフ ねぎとかぼちゃの米粉クリームスープ 加賀しずく梨ゼリー	ぎゅうにく とりにく	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん いんげん かぼちゃ	れんこん ねぎ	たまねぎ にんにく	しめじ	こめ こめこ バター	むぎ なしぜりー バター	マーガリン あぶら ごま	802 27.6 506
30 (金)	牛乳 白飯 ミートボールのケチャップ煮 チーズポテト ペイザンヌスープ	にくだんご ペイザンヌスープ	ベーコン チーズ	牛乳	こまつな にんじん	かぶ	たまねぎ		こめ じやがいも	さとう じやがいも	バター	781 26.9 465

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用して  
今月の平均食塩相当量 2.4g