

予 定 献 立 表

令和8年 1月分

輪島中学校調理場

日	曜日	料 理 名	血や肉をつくるもの 赤 群	力や体温となるもの 黄 群	体の調子をよくするもの 緑 群	174kcal [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
8	木	カレーライス カリフラワーサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 ハム	米 小麦 じゃがいも 砂糖 油 カレールウ	人参 プロックリー カリフラワー 玉ねぎ きゅうり にんにく	843	26.2	23.2	3.3
9	金	【鏡開き給食】 ごはん 竹輪の石垣揚げ おかか和え 五目雑煮 牛乳	牛乳 鶏肉 竹輪 かつおぶし	米 もち 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 こんにゃく ごま 油	人参 プロックリー キャベツ もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 干しいたけ	757	27.5	17.9	2.8
13	火	マーボー丼 たくあん和え みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 小麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	人参 なら ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ たくあん とうがらし	737	24.3	20.7	2.5
14	水	食パン クリームシチュー ひじきサラダ ブルーベリージャム 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ひじき チーズ	食パン じゃがいも 砂糖 油 シチュールウ マヨネーズ	人参 グリーンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム パセリ ブルーベリー	732	29.1	29.0	2.5
15	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜のツナ和え 大根のそぼろ煮 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 シーチキン 豆腐 厚揚げ	米 小麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく ごま ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 大根 とうもろこし 枝豆 しょうが	832	31.1	22.2	3.1
16	金	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめとキムチのスープ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 厚揚げ 豆腐 みそ 茎わかめ こんぶ	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 ごま油	人参 ビーマン ねぎ なら 玉ねぎ キャベツ えのきだけ 白菜 大根 りんご にんにく	753	31.1	21.8	3.6
19	月	ごはん 肉団子と野菜の中華炒め 豆腐あんかけスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐	米 パン粉 砂糖 油	人参 ビーマン 玉ねぎ れんこん たけのこ 白菜 もやし 干しいたけ きくらげ	802	27.7	25.0	2.0
20	火	ごはん タンドリーチキン ほうれん草のソテー ミネストローネ 牛乳	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン ヨーグルト	米 マカロニ 砂糖 じゃがいも バター	ほうれん草 人参 トマト 玉ねぎ キャベツ 枝豆 とうもろこし しょうが にんにく	769	31.5	17.5	2.7
21	水	ごはん とり野菜 大根ツナサラダ パンナコッタ風デザート 牛乳	牛乳 鶏肉 シーチキン 豆腐 みそ 豆乳	米 こんにゃく マヨネーズ 水あめ 砂糖	人参 白菜 もやし 大根 きゅうり えのきだけ にんにく とうがらし みかん	759	28.5	22.0	2.4
22	木	ごはん さばのスタミナ焼き 五目煮豆 みぞれスープ 牛乳	牛乳 さば 鶏肉 大豆 豆腐	米 こんにゃく 砂糖 ごま 油	人参 小松菜 ねぎ 大根 ごぼう れんこん 枝豆 えのきだけ 干しいたけ しょうが にんにく	865	37.7	26.4	2.6
23	金	ごはん ウインナー プリックリーのごま和え 鶏と大根のうま煮 牛乳	牛乳 鶏肉 ウインナー ハム	米 こんにゃく 砂糖 ごま マヨネーズ	人参 プロックリー 枝豆 キャベツ 大根 れんこん しょうが	841	29.8	29.9	1.8
26	月	【味めぐり・群馬県】 少なめごはん 焼売 こんにゃくのキンピラ おきりこみ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 竹輪 油揚げ	米 ほうとう パン粉 でん粉 小麦粉 こんにゃく さといも 砂糖 水あめ ごま 油 ごま油	人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根 干しいたけ しょうが	774	27.7	19.8	2.2
27	火	【味めぐり・大阪府】 かやくごはん 野菜の塩昆布和え 肉吸い 牛乳	牛乳 鶏肉 牛肉 油揚げ 豆腐 こんぶ	米 小麦 砂糖 油	人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう 白菜 大根 干しいたけ	726	28.2	20.9	2.8
28	水	コッペパン 和風スパゲティー 白菜と肉団子のスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	コッペパン パン粉 スパゲティ でん粉 油 バター ごま油	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 たけのこ マッシュルーム 干しいたけ きくらげ しょうが	745	29.6	23.0	3.5
29	木	【味めぐり・石川県】 ごはん ぶりの味噌漬けフライ ほうれん草のごま和え 金沢おでん 牛乳	牛乳 ぶり うすら節 かまぼこ さつま揚げ 油揚げ 厚揚げ みそ こんぶ	米 パン粉 小麦粉 車麴 砂糖 さといも こんにゃく 水あめ ごま 油	ほうれん草 人参 キャベツ 大根	961	40.0	35.3	2.8
30	金	ごはん 豆腐のカレー煮 春雨サラダ みかん 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	米 片栗粉 春雨 ごま 油 ごま油 カレールウ	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり きくらげ みかん	822	28.9	24.1	2.9

☆献立は材料の都合により、変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけん で手を洗い、アルコール消毒をしましょう。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

～ 学ぼう日本の食文化・味めぐり給食 ～

・26（月）群馬県 ・27（火）大阪府 ・29（木）石川県

