

令和8年1月

学校給食献立予定表

香海中学校

ひづけ 日付 (曜)	こん 立 めい 献 立 名	し 使 用 材 料 (つかう たべもの)			こんげつ しゅん 今月の旬
		おもに からだ しょくひん 体をつくる もとになる 食品(あか)	おもに からだ しょくひん 調子を整える もとになる 食品(みどり)	おもに エネルギー のもとになる 食品(きいろ)	
9 (金)	牛乳	ぎゅうにゅう			だいこん はくさい
	ひじきごはん	とりにく ひじき	ごぼう しょうが	こめ おおむぎ さとう あぶら	
	とりポテト	とりにく		じゃがいも でんぶん あぶら	
	白みそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ	にんじん こまつな だいこん はくさい しめじ		
13 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	さつまいも
	米粉のさつまいもカレー	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	さつまいも でんぶん あぶら セロリ	
	大豆サラダ	だいす	キャベツ	さとう あぶら	
14 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	あおさ はくさい
	ちくわのあおさ揚げ	ちくわ あおさ		こむぎこ でんぶん あぶら	
	おからの炒り煮	とりにく おから	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにゃく	さとう あぶら	
	白菜と小松菜のごまあえ		こまつな はくさい		
15 (木)	ロールパン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう	みかん	ロールパン	だいこん しろねぎ さつまいも みかん
	厚揚げのグラタン	ぎゅうにく あつあげ チーズ	たまねぎ しめじ	こめこ パンこ あぶら	
	冬野菜のスープ	とりにく	にんじん ごぼう だいこん しろねぎ	さつまいも あぶら	
16 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はくさい だいこん
	焼きシシャモ	シシャモ			
	一口おでん	うずらたまご あげボール あつあげ	にんじん だいこん こんにゃく	さとう	
	白菜ともやしのしそあえ		しそこ はくさい もやし		
19 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	れんこん さといも
	ツナふりかけ	まぐろあぶらづけ あおさ			
	筑前煮	とりにく	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しょうが	さとう さといも	
	キャベツもやしのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ もやし		
20 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	ブロッコリー カリフラワー
	フェイジョアーダ	とりにく ソーセージ きんときめ	たまねぎ にんにく		
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー	さとう あぶら	
	粉ふきいも			じゃがいも	
21 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	きりぼしだ いこん だいこん さつまいも
	サバの塩焼き	サバ			
	チンゲンサイと切干大根のあえもの		チンゲンサイ もやし きりぼしだいこん	さとう あぶら	
	みそ汁	あかみそ	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	さつまいも	
22 (木)	小さい黒糖パン 牛乳 りんご	ぎゅうにゅう	りんご	ちいさい こくとうパン	りんご
	クリームスパゲッティ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ にんにく	スパゲッティ あぶら	
	小松菜のサラダ		こまつな もやし ホールコーン	さとう あぶら	
	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		こめ おおむぎ	
23 (金)	イカのかりん揚げ	イカ		でんぶん あぶら	だいこん はくさい
	すいとん	しろみそ	にんじん こまつな ねぎ だいこん はくさい	こむぎこ	
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	松風焼き	とりにく あかみそ	ねぎ たまねぎ しょうが	さとう パンこ ごま	
26 (月)	のっぺい汁		にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく	でんぶん	ごぼう だいこん
	黒豆	くろまめ		さとう	
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	松風焼き	とりにく あかみそ	ねぎ たまねぎ しょうが	さとう パンこ ごま	
27 (火)	のっぺい汁		にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく	でんぶん	アレッタ はくさい
	かきたま汁	たまご とうふ	にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ	でんぶん	
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	シイラのから揚げ	シイラ	しょうが	でんぶん あぶら	
28 (水)	アレッタと白菜のごまあえ		アレッタ はくさい		ほうれんそう
	かきたま汁	たまご とうふ	にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ	でんぶん	
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	サケの塩焼き	サケ			
29 (木)	とうふの豆腐汁	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ	でんぶん あぶら	チングセンサイ
	ほうれん草ともやしの磯香あえ	のり	ほうれんそう もやし	さとう	
	ロールパン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう		ロールパン いちごジャム	
	チーズ春巻き	チーズ		こむぎこ はるまきのかわ あぶら	
30 (金)	中華野菜スープ	とりにく とうふ わかめ	にんじん チングセンサイ たまねぎ もやし しょうが	でんぶん あぶら	
	少なめの麦ごはん 牛乳 梅干し	ぎゅうにゅう	うめぼし	こめ おおむぎ	
	きつねうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	うどん さとう	
	大根サラダ	まぐろあぶらづけ くきわかめ	だいこん	さとう あぶら	だいこん

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いします。