

# 令和8年 1月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤) 1群 2群		主に体の調子を整える(緑) 3群 4群		主にエネルギーになる(黄) 5群 6群		エネ ル ギー kcal	たん ぱ く 質g	脂 質g	食 塩g
8	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ほし大根のツナあえ	牛ひき肉 豚ひき肉 がんもどき ちくわまぐろ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	793	29.7	23.0	2.5
9	金	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	八宝菜 焼きぎょうざ	豚肉 いか ぎょうざ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 しいたけ たけのこ ヤングコーン たまねぎ しょうが	米 さとう でんぶん	油	780	32.1	21.6	2.6
13	火	ごはん	牛乳	ぶた丼 春雨の中華和え プリン	豚肉 かまぼこ チキン・ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう 根深ねぎ きゅうり キャベツ	米 こんにやく さとう はるさめ プリン	油 ごま油	810	29.0	19.3	2.7
14	水	きなこ あげパン	牛乳	白菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	きなこ とり肉 チキン・ポークハム	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	白菜 たまねぎ しめじ きゅうり コーン	コッペパン さとう マカロニ	油 バター ドレッシング	825	32.3	40.2	3.3
15	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ 小松菜のゆず香あえ よせなべ	さば みそ つくね 焼き豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ゆず 白菜 大根 しいたけ 根深ねぎ	米 さとう はるさめ	ごま	817	36.1	26.0	3.2
16	金	ごはん	牛乳	キーマカレー れんこんと枝豆のサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 まぐろ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース れんこん りんご 枝豆 きゅうり	米 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	881	30.5	33.3	2.3
19	月	ごはん 鉄っ子ひじき	牛乳	厚揚げと大根のみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ 鉄っ子ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 きゅうり キャベツ ゆず	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	705	27.1	15.9	3.2
20	火	ごはん	牛乳	あじフライ ポイル野菜 パックソース さつまいもの豚汁	あじフライ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう 大根 しいたけ	米 さつまいも	油	755	29.6	18.2	2.7
21	水	食パン	牛乳	スパゲッティナポリタン フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく みかん もも パインアップル	食パン さとう スパゲッティ カクテルゼリー	油	745	30.0	19.1	3.0
22	木	ごはん	牛乳	マーボー大根 小松菜のナムル	豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	しょうが にんにく 枝豆 大根 たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	750	28.2	21.1	2.9
23	金	ごはん	牛乳	照り焼きチキン ゆでブロッコリー 白菜と肉団子のスープ	とり肉 ミートボール	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	にんにく 白菜 たまねぎ しいたけ	米 さとう でんぶん はるさめ	ドレッシング	749	31.3	23.1	3.0
26	月	金時豆入り* ばら寿司	牛乳	ちくわのいそべあげ けんちん汁	油揚げ 金時豆 錦糸卵 ちくわ 豆腐	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん ねぎ	れんこん 大根 干しいたけ ごぼう しめじ	米 こんにやく さとう 小麦粉 でんぶん 里いも	油	779	24.9	20.4	4.3
27	火	ごはん	牛乳	手作りハンバーグの* ゆずおろしソース 小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 卵 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ 大根おろし ゆず もやし しめじ	米 パン粉 さとう		793	35.1	25.6	3.9
28	水	食パン いちごジャム	牛乳	徳島県産ほうれん草オムレツ* カリフラワーのサラダ 冬野菜のポトフ	ほうれん草オムレツ チキンウィンナー	牛乳	にんじん	きゅうり 白菜 カリフラワー かぶ コーン たまねぎ	食パン じゃがいも いちごジャム	ドレッシング	639	26.5	22.7	3.4
29	木	わかめごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ ならえ*	とり肉 高野豆腐 さつまあげ 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ゆず 大根 れんこん 干しいたけ	米 じゃがいも さとう	油 ごま	788	32.8	22.6	3.9
30	金	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ゆでやさい ふしめん汁*	とり肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし 大根 しいたけ	米 でんぶん ふしめん	油 ドレッシング	827	34.0	28.3	2.7