



令和8年1月 一汁三菜給食配膳表

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

お正月に頂く料理のひとつに**お雑煮**があります。

地域や家庭によってさまざまですが、博多には「博多雑煮」があります。焼きあごでとった出汁に、出世魚のブリ、伝統野菜のかつお菜を入れるのが特徴です。みなさんはどうな雑煮を食べましたか？

給食では新年を祝うお正月メニューを1/8に準備しました。



8(木) お正月メニュー

根菜煮	牛乳	鶏肉の はちみつ 照り焼き
赤飯	ほうれん草 の ごま和え	雑煮風 澄まし汁

9(金)

インゲン と じゃこの ソテー	牛乳	肉豆腐
イカ イアン サラダ		
麦ご飯		味噌汁

12(月) 成人の日



13(火)

揚げ しゅうまい	牛乳	牛肉の ブルコギ
青梗菜 と えのきの お浸し		
麦ご飯	わかめ スープ	

14(水)

ポテト と 鶏肉の 洋風煮	牛乳	魚の フライ
		パパロア
麦ご飯	コール スロー サラダ	きのこ スープ

15(木)

芋天	牛乳	鶏つくね の 照り焼き
小松菜 の おかか和え		澄まし汁

16(金)

金平 ごぼう	牛乳	チキン 南蛮
ブロッコリー の 塩昆布和え		味噌汁

19(月)

ペペロン チーノ	牛乳	牛肉 の トマト煮
カリフラワー の アリオ		
麦ご飯	卵 スープ	

20(火)

厚揚げ と 椎茸の 煮物	牛乳	鶏の オイスター 炒め
切干大根 の ナムル	麦ご飯	中華 スープ

21(水)

蓮根の カリ-金平	牛乳	魚の ホワイト グラタン風
麦ご飯	マカロニ ツナサラダ	コンソメ スープ

22(木)

南瓜 の 煮つけ	牛乳	鶏ひき肉 の ビビンバ丼
白菜の 柚子和え		澄まし汁

23(金)

筍の 土佐煮	牛乳	豚肉の 味噌 しょうが炒め
麦ご飯	春雨の 酢の物	澄まし汁

26(月)

グリーン サラダ	牛乳	カツカレー
麦ご飯	コンソメ スープ	

中3：新高校専願入試
中2：臨時休校

27(火)

ソース 焼きそば	牛乳	魚の 彩り南蛮
麦ご飯	さつま芋 のサラダ	味噌汁

28(水)

りんご ゼリー	牛乳	ぎょろっけ
豚肉と きのこの あんかけ うどん		

マラソン大会

29(木)

もやし と 水菜の じゃご和え		

令和8年1月 一汁三菜給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・ 大豆	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野 菜	その他の野 菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂類			
8 (木)	赤飯	鶏肉のはちみつ照り焼き 根菜煮	○	鶏肉 練り製品 小豆	牛乳	人参 ほうれん草 イカソ	グリーソーフ 大根 椎茸	米・押し麦 白玉 蓮根 蒟蒻・砂糖	醤油・サラダ油・出汁 料理酒・みりん・ほんだし はちみつ・ゴマ	876	23.8	27.4
	雑煮風 澄まし汁	ほうれん草のごま和え										
9 (金)	麦ご飯 味噌汁	肉豆腐 インゲンとじゃこのソテー ソテー アイサガ	○	牛肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 いりこ チリメン	玉葱・白菜 白ネギ・胡瓜	米・押し麦 パセリ・蒟蒻 砂糖・薄力粉	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし マヨネーズ・加レ-粉	952	36.3	32.1
	わかめ スープ	牛肉のブルコギ 揚げしゅうまい 青梗菜とえのきのお浸し		豚肉 シユーマイ	牛乳	人参 わかめ	玉葱・もやし 青梗菜 ビーマイ	米・押し麦 砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒 ゴマ・ゴマ油・ガラス-ブ・中華調味料			
14 (水)	麦ご飯 きのこ スープ	魚のフライ ポテトと鶏肉の洋風煮 コールスローサラダ ババロ	○	白身魚 鶏肉	牛乳	小松菜 人参・トマト パセリ	グリーソーフ・胡瓜 玉葱・キャベツ にんにく キノコ類	米・押し麦 砂糖・薄力粉 グリビ-ス・コーン ババロア	醤油・サラダ油・塩コショウ ドレッシング・コソメ ババロア 加レ-粉・オリーブオイル	927	37.5	30.7
	五目ご飯 澄まし汁	鶏つくねの照り焼き 芋天 小松菜のおかか和え		鶏つくね かつおぶし 豆腐・油揚げ	牛乳 ひじき	三つ葉 人参 小松菜	生姜・しめじ グリーソーフ えのき・玉葱	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 さつま芋・小麦粉	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん 蒲焼の外			
16 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキン南蛮 金平ごぼう アロコリーの塩昆布和え	○	鶏肉 みそ 卵	牛乳 昆布	人参・ネギ ブロッコリー パセリ	なす・玉葱 大根・グリーソーフ 白菜 牛蒡	米・押し麦 でんぶん・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし マヨネーズ 酢・ゴマ・ゴマ油	960	32.8	34.5
19 (月)	麦ご飯 卵スープ	牛肉のトマト煮 ペペロンチーノ カリフラワーのマリネ	○	牛肉 卵 バ-コソ	牛乳	人参 パプリカ バ-セリ	玉葱・胡瓜 パリオ・ニンニク カリフラワー	米・押し麦 砂糖・薄力粉 パスタ	醤油・サラダ油・塩コショウ 酢 ケチャップ・ソース・コソメ	855	29.6	27.2
20 (火)	麦ご飯 中華 スープ	鶏のオイスター炒め 厚揚げと椎茸の煮物 切干大根のナムル	○	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参・ビーマイ バ-リカ 青梗菜	大根・椎茸 玉葱・筍 胡瓜	米・押し麦 グリンピース 片栗粉・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ 料理酒・みりん・ソース ゴマ・ゴマ油・ガラス-ブ・中華調味料	898	35.6	30.1
21 (水)	麦ご飯 コンソメ スープ	魚のホワイトグラタン風 蓮根の加レ-金平 マカロニツナサラダ	○	タラ 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ バター	人参 ビーマン パセリ	玉葱・胡瓜 グリーソーフ キャベツ	米・押し麦 蓮根・小麦粉 マカロニ・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 マヨネーズ・コソメ ホットル・カレー粉	864	26.2	25.9
22 (木)	麦ご飯 澄まし汁	鶏ひき肉のビビンバ丼 南瓜の煮つけ 白菜の柚子和え	○	鶏肉	牛乳	人参・カイウ わかめ いりこ	玉葱・柚子 ほうれん草 南瓜・ズブ インゲン	米・押し麦 砂糖・麩	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし ゴマ・ゴマ油・中華調味料	800	31.8	21.6
	麦ご飯 澄まし汁	豚肉の味噌しょうが炒め 筍の土佐煮 春雨の酢の物		豚肉 かつおぶし みそ	牛乳	ビーマン 人参 かいわれ	玉葱・胡瓜 キヤバツ・ニンニク 生姜・筍・大根	米・押し麦 春雨	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし 酢・ごま			
26 (月)	麦ご飯 コンソメ スープ	カツカレー グリーンサラダ	○	豚肉 牛肉 みそ ツナ	牛乳	人参	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく グリーソーフ レタス	米・押し麦 パン粉・薄力粉 じゃがいも 砂糖・コーン	醤油・サラダ油・塩コショウ ドレッシング ソース・コソメ カレール	1,146	33.7	42.6
28 (水)	麦ご飯 味噌汁	魚の彩り南蛮 ソース焼きそば さつま芋のサラダ		鰯・豚肉 いりこ 油揚げ みそ	牛乳	パセリ	グリーソーフ 玉葱 人参・小松菜 キヤバツ	米・押し麦・枝豆 パン粉・薄力粉 砂糖・さつま芋 片栗粉・チャポン麺	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん マヨネーズ 酢	948	30.2	27.7
29 (木)	豚肉ときのこのあんかけうどん ぎょろっけ もやしと水菜のじゃご和え りんごゼリー		○	豚肉 すり身 卵	牛乳	人参 チリメン	玉葱・もやし キノコ類・水菜 生姜	米・押し麦 砂糖・枝豆 うどん 砂糖・片栗粉	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし ソース・ゼリー	676	34.3	16.3

エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	881	31.9	27.2
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5