



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いします。

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。みなさんはどん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	9(金)
			<div>根菜煮</div> <div>牛乳</div> <div>鶏肉のはちみつ照り焼き</div> <div>赤飯</div> <div>ほうれん草のごま和え</div> <div>雑煮風澄まし汁</div>	<div>インゲンとじゃこのソテー</div> <div>牛乳</div> <div>肉豆腐</div> <div>麦ご飯</div> <div>イデイワサダ</div> <div>味噌汁</div>
12(月) 成人の日	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
<div>成人の日</div>	<div>揚げしゅうまい</div> <div>牛乳</div> <div>牛肉のフルコギ</div> <div>麦ご飯</div> <div>青梗菜とえのきのお浸し</div> <div>わかめスープ</div>	<div>ポテトと鶏肉の洋風煮</div> <div>牛乳</div> <div>魚のフライ</div> <div>麦ご飯</div> <div>ババロア</div> <div>きのことスープ</div> <div>コールスローサラダ</div>	<div>芋天</div> <div>牛乳</div> <div>鶏つくねの照り焼き</div> <div>五目ご飯</div> <div>小松菜のおかか和え</div> <div>澄まし汁</div>	<div>金平ごぼう</div> <div>牛乳</div> <div>チキン南蛮</div> <div>麦ご飯</div> <div>アロリーの塩昆布和え</div> <div>味噌汁</div>
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
<div>ペペロンチーノ</div> <div>牛乳</div> <div>牛肉のトマト煮</div> <div>麦ご飯</div> <div>カブラのマリネ</div> <div>卵スープ</div>	<div>厚揚げと椎茸の煮物</div> <div>牛乳</div> <div>鶏のオイスター炒め</div> <div>麦ご飯</div> <div>切干大根のナムル</div> <div>中華スープ</div>	<div>蓮根の加-金平</div> <div>牛乳</div> <div>魚のホワイトグラタン風</div> <div>麦ご飯</div> <div>マカロニツナサラダ</div> <div>コンソメスープ</div>	<div>南瓜の煮つけ</div> <div>牛乳</div> <div>鶏ひき肉のビビンバ</div> <div>麦ご飯</div> <div>オレンジジュース</div> <div>白菜の柚子和え</div> <div>澄まし汁</div>	<div>筍の土佐煮</div> <div>牛乳</div> <div>豚肉の味噌しょうが炒め</div> <div>麦ご飯</div> <div>春雨の酢の物</div> <div>澄まし汁</div>
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
<div>グリーンサラダ</div> <div>牛乳</div> <div>カツカレー</div> <div>麦ご飯</div> <div>コンソメスープ</div>	<div>中3：新高校専願入試</div> <div>中2：臨時休校</div>		<div>りんごゼリー</div> <div>牛乳</div> <div>ぎょうろっけ</div> <div>麦ご飯</div> <div>豚肉ときのこのあんかけうどん</div> <div>もやしと水菜のじゃこ和え</div>	<div>マラソン大会</div>

令和8年1月 一汁三菜給食献立表

日 (曜)	主食	主菜 副菜	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 雑煮風澄まし汁	鶏肉のはちみつ照り焼き根菜煮 ほうれん草のごま和え	○	鶏肉 練り製品 小豆	牛乳	人参 ほうれん草 インゲン	グリーンフ 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
9 (金)	麦ご飯 味噌汁	肉豆腐 インゲンとじゃこのソテー インゲンサラダ	○	牛肉 みそ 豆腐	牛乳 いりこ チリメン	人参 インゲン	玉葱・白菜 白ネギ・胡瓜	米・押し麦 パスタ・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・カレー粉	952	36.3	32.1
13 (火)	麦ご飯 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 シューマイ	牛乳 わかめ	人参 青梗菜 ピーマン	玉葱・もやし えのき	米・押し麦 砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒 ごま・ごま油・カレー粉・中華調味料	850	30.4	27.5
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 パスタ	○	白身魚 鶏肉	牛乳	小松菜 人参・トマト パセリ	グリーンフ・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 グリッピース・ソース じゃがいも	醤油・サラダ油・塩コショウ ドレッシング・コンソメ パスタ カレー粉・オリーブオイル	927	37.5	30.7
15 (木)	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 グリーンフ 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 蒲焼の丸	768	27.0	16.9
16 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキン南蛮 金平ごぼう グリーンピースの塩昆布和え	○	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・グリーンフ 白菜 牛蒡	米・押し麦 でんぷん・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・ごま・ごま油	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 ベーコン	牛乳	人参 パプリカ パセリ	玉葱・胡瓜 エリンギ・コンニャク 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・コンソメ	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・ピーマン パプリカ 青梗菜	大根・椎茸 玉葱・筍 胡瓜	米・押し麦 グリーンピース 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 ごま・ごま油・カレー粉・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-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 ピーマン パセリ	玉葱・胡瓜 グリーンフ 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・コンソメ ホワイトソース・カレー粉	864	26.2	25.9
22 (木)	麦ご飯 澄まし汁	鶏ひき肉のピビンパ 南瓜の煮つけ 白菜の柚子和え	○	鶏肉 わかめ いりこ	牛乳	人参・カリ ほうれん草 南瓜・ネギ インゲン	玉葱・柚子 もやし 白菜	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 ごま・ごま油・中華調味料	800	31.8	21.6
23 (金)	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	ピーマン 人参 かいわれ	玉葱・胡瓜 キャベツ・コンニャク 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	803	29.7	20.0
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 わかめ いりこ	人参 パセリ	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく グリーンフ レタス	米・押し麦 パン粉・薄力粉 じゃがいも 砂糖・ソース	醤油・サラダ油・塩コショウ ドレッシング ソース・コンソメ カレー	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	○	鰻・豚肉 油揚げ みそ	牛乳 いりこ	パセリ 人参・小松菜 パプリカ	グリーンフ 玉葱 キャベツ	米・押し麦・枝豆 パン粉・薄力粉 砂糖・さつま芋 片栗粉・チヂミソース	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)		豚肉ときこのあんかけうどん ぎょうつ 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 チリメン	人参 キヌサヤ パセリ	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 ジュース・ゼラチン	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