



1月 学校給食献立表



令和8年

中学校版

日	曜 日	牛 乳	献立名	食品名						栄養価					
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど							
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる							
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質						
9	金	牛乳	麦入りごはん にしんの甘露煮 大和のお雑煮 味付けのり	にしんの甘露煮 豆腐 白みそ みそ きな粉	牛乳 味付けのり	にんじん	大根	米 麦 もち さといも グラニュー糖		エネルギー たんぱく質 脂質	775 29.1 19.5	Kcal g g			
13	火	牛乳	ごはん たっぷり野菜の春巻き 春雨サラダ 中華スープ	ハム 豚肉 豆腐 春巻き	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ 白ねぎ	米 乾燥はるさめ ごま油 ごま	米油 マヨネーズタイプ ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	804 19.2 31.4	Kcal g g			
14	水	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード炒め 豆乳 みそ ゆかり和え ☆豆乳汁	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん こまつな ゆかり 青ねぎ	たまねぎ レモン れんこん 千しこいたけ	米 マーマレード さとう ジャガイモ	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	678 30.1 16	Kcal g g			
15	木	牛乳	シュガーガーデンパン ミートボールのトマト煮 コンソメスープ	鶏肉 だんご ウインナー	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ エリンギ	パン グラニュー糖 さとう ジャガイモ	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	732 25.5 26.2	Kcal g g			
16	金	牛乳	☆奈良茶飯 鶏肉の塩だれ炒め 奈良のうつべ ☆かきたま汁	大豆 鶏肉 厚揚げ たまご 豆腐	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ 白ねぎ レモン 大根 千しこいたけ えのきたけ	米 もち米 片栗粉 さといも	米油 ごま ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	727 35.9 19.5	Kcal g g			
19	月	牛乳	ごはん ☆豚キムチ きんぴらごぼう みそ汁	豚肉 竹輪 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん 青ねぎ	白菜キムチ たまねぎ もやし ごぼう 大根	米 さとう さつまいも 大根	ごま油 ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	743 27.8 20.7	Kcal g g			
20	火	牛乳	ごはん いわしの生姜煮 ちくわと野菜の甘辛炒め ☆豚汁	いわし生姜煮 竹輪 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい ご ぼう	米 さとう さつまいも こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	731 25.3 20.3	Kcal g g			
21	水	牛乳	ごはん 大和高田市のカレーライス 元気サラダ ヨーグルト	鶏肉 ハム かつお節	牛乳 スキムミルク 刻み昆布 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	米油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	777 25.7 18	Kcal g g			
22	木	牛乳	コッペパン チキンナゲット ☆ほうれん草とベーコンのソテー ☆シチュー	チキンナゲット ベーコン ふわふわ卵 鶏肉	ジョア(ストロベリー) 牛乳	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	ほんしめじ たまねぎ	パン じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	774 31.8 26.5	Kcal g g			
23	金	牛乳	麦入りごはん 大和ポークメンチカツ ☆大根と豚ひき肉の甘辛煮 けんちん汁	大和ポークのメンチカツ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	青ねぎ にんじん	切干したいこん ごぼう ほんしめじ	米 麦 さとう こんにゃく	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	806 24.3 32.7	Kcal g g			
26	月	牛乳	ごはん ☆肉じゃが てりやきつくね 昆布和え	豚肉 てりやきつくね	牛乳 塩昆布		たまねぎ 白ねぎ はくさい	米 じゃがいも こんにゃく さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	714 22 16.2	Kcal g g			
27	火	牛乳	ごはん 肉みそ丼 ごま和え かす汁	豚肉 大豆 赤みそ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな 青ねぎ	たまねぎ エリンギ はくさい 大根	米 さとう さといも	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	703 29.3 18.8	Kcal g g			
28	水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 カミカミサラダ アセロラゼリー	豆腐 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 干しひじき	青ねぎ にんじん	たまねぎ 干しこいたけ にんにく キャベツ れんこん	米 さとう 片栗粉 アセロラゼリー	米油 ごま油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	830 31.5 27.3	Kcal g g			
29	木	牛乳	コッペパン ☆焼きそば ツナサラダ スライスチーズ	豚肉 竹輪 ツナ	牛乳 あおのり スライスチーズ	にんじん ピーマン	もやし キャベツ はくさい コーン	パン 中華めん	米油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	800 32 29	Kcal g g			
30	金	牛乳	麦入りごはん ☆からあげ ひじきの含め煮 すまし汁	若鶏でんぶん付き 豚肉 平天 豆腐	牛乳 干しひじき カットわかめ	枝豆 にんじん 青ねぎ	れんこん えのきたけ	米 麦 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	770 31.3 27.9	Kcal g g			

て あら かんせんしようよぼう き ほん 手洗いは 感染症予防 の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌ウイルスなどが多く付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事前にはきちんと手を洗いましょう。



て あら 手洗いの ポイント

せっけんをつけ、こする 汚れの残りやすい部分は
ように洗います。 念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
ふき取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクう
がいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

募集中献立のメニューが登場します！

7月に「世界に自慢したい日本料理」というテーマで募集献立を行いました。1月の給食でいくつかの献立が登場しています。楽しみにしていてくださいね！

14日(水):豆乳汁

16日(金):奈良茶飯

かきたま汁

19日(月):豚キムチ

20日(火):豚汁

22日(木):ほうれん草とベーコンのソテー

シチュー

23日(金):大根と豚ひき肉の甘辛煮(中学校のみ)

26日(月):肉じゃが

27日(火):木の葉丼(小学校のみ)

29日(木):焼きそば

30日(金):からあげ

