



令和8年1月

中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)
No. 129

【栄養三色】	
あか 赤 (あ)	ち きんにく ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
	しつ むぎしつ 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ きゅうにゅうかいそ 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き 黄 (き)	ねつ ちから た もの 熱や力のもとになる食べ物
	たんすいかぶつ ししつ 【炭水化物・脂質】 こくろい いちも あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり 緑 (み)	からだ ちようし ととの た もの 体の調子を整える食べ物
	むぎしつ 【ビタミン・無機質】 やしきい くだもの 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材 入 荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、

えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。

※気をつけてしっかり噛んで食べましょう。



【1月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこうきょうし けんせつしけん 学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
がつぶん 1月分 へいきんたいようりよう 平均栄養量	760	17.3	26.6	465	4.3	334	0.61	0.63	30

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13～20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20～30%

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g
816	33.6	22.0

くろまめ

なます

とりにくの
しおこうじやき
3～4こ

ごはん

ぞうに

特別企画
アンコール給食！

中学校3年生が卒業までに
もう一度食べたい料理を取り入れました。
献立表に♪のついた料理です。
(ランキングは裏面にあります)

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
せいじん 成人の日	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう (ストロベリー)	ごはん	こめこパン
	チキンポトフ ♪ あげパン ♪	あかだし すしごはん	カレーライス ♪ ごぼうサラダ ♪	かぼちゃのポタージュ ♪ コロッケ
	とりにく 25 (あ) コッペパン 1こ (き) じゃがいも 50 (き) あげあぶら 4 (き) キャベツ 30 (み) グラニューとう 4 (き) たまねぎ 25 (み) にんじん 15 (み) しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 1 とりがらすープ 3 プリン ♪ プリン 1こ (き) マヨネーズ クラス11ぼん (き)	とうふ 30 (あ) こめ 65 (き) あぶらあげ 5 (あ) す 11 たまねぎ 30 (み) さとう 6.5 (き) えのきたけ 5 (み) しお 0.65 なめこ 3 (み) あおねぎ 3 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.2 まめみそ 4 (あ) あかみそ 4 (あ) しろみそ 2 (あ) ぶりのてりやき ぶり 1きれ (あ) しょうが 0.3 (み) りょうりしゅ 1.5 こいくちしょうゆ 3.3 さとう 1 (き) みりん 2.5 でんぶん 0.2 (き) ちらしずし ♪ こうやどうふ (ほそぎり) 2 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) にんじん 10 (み) ごぼう 5 (み) ほししいたけ 0.3 (み) さやいんげん 3 (み) けずりぶし 1 だしこんぶ 0.1 さとう 1.6 (き) うすくちしょうゆ 2.5 みりん 2 きんしたまご 10 (あ)	ぶたにく 25 (あ) ささみフレーク 5 (あ) じゃがいも 40 (き) ごぼう 10 (み) たまねぎ 40 (み) にんじん 5 (み) にんじん 20 (み) きゅうり 10 (み) しょうが 0.1 (み) うすくちしょうゆ 0.9 にんにく 0.05 (み) さとう 0.5 (き) りんごビュレ 5 (み) ドレッシング クラス11ぼん (き) こめこカレーウ① 8 (き) (ごま) こめこカレーウ② 8 (き) とりがらすープ 1.5 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)	ベーコン 10 (あ) あげあぶら 4 (き) かぼちゃ 35 (み) たまねぎ 35 (み) にんじん 20 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらすープ 3 こむぎこ 4 (き) バター 3 (き) あぶら 0.7 (き) こなチーズ 2 (あ) しろワイン 1 しお 0.4 こしょう 0.03 ツナ 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1
	743 28.6 29.1	765 35.2 17.2	759 26.1 18.0	782 34.3 26.9
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
ごはん	ベビーパン	ごはん	ごはん	コッペパン
さつまじる ♪ ぶたにくのしょうがやき	ミートスパゲティ ♪ ボイルウインナー	ごもくじる ♪ さわらのゆうあんやき	ぶたどん ♪ はるまき	かぶのスープに ♪ にくだんごのあまからあん
とりにく 15 (あ) ぶたにく 40 (あ) あぶらあげ 5 (あ) たまねぎ 25 (み) さつまじも 25 (き) しょうが 0.5 (み) だいこん 15 (み) こいくちしょうゆ 3.4 にんじん 15 (み) さとう 1.7 (き) ごぼう 5 (み) りょうりしゅ 1.2 あおねぎ 3 (み) つきこんにやく 10 けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) チンゲンサイの ごまあえ ささみフレーク 5 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 さとう 0.6 (き) みりん 0.8	ぶたミンチ 35 (あ) ウインナー 2ぼん (あ) スパゲティ (ハーフ) 30 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 10 (み) ほししいたけ 0.5 (み) トマトケチャップ 13 (き) トマトビュレ 3 (み) ウスターソース 3 (き) のうこうソース 2 あかワイン 2 でんぶん 0.2 (き) しお 0.05 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き)	ぶたにく 15 (あ) さわら 1きれ (あ) とうふ 20 (あ) こいくちしょうゆ 2 じゃがいも 15 (き) りょうりしゅ 0.5 ごぼう 10 (み) みりん 1.5 にんじん 15 (み) ゆずかじゅう 0.5 (み) こまつな 5 (み) えのきたけ 3 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゅ 1 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き) からしあえ 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08	ぶたにく 45 (あ) はるまき 1こ (あ) たまねぎ 50 (み) あげあぶら 4 (き) ごぼう 15 (み) あおねぎ 3 (み) しろねぎ 5 (み) えのきたけ 3 (み) 20 (み) にんじん 15 (み) こまつな 10 (み) いとこんにやく 25 にんじん 5 (み) りょうりしゅ 1.5 すりごま 0.5 (き) こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) さとう 3.5 (き) しお 0.05 あぶら 0.2 (き) ごまあぶら 0.2 (き) けずりぶし 2	とりにく 20 (あ) ミートボール 40 (あ) じゃがいも 50 (き) しょうが 0.2 (み) たまねぎ 30 (み) でんぶん 8.3 (き) かぶ 20 (み) あげあぶら 4 (き) にんじん 20 (み) こいくちしょうゆ 2.2 むきえだまめ 3 (み) さとう 1.2 (き) とりがらすープ 3 みりん 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 キャベツサラダ キャベツ 25 (み) きゅうり 5 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.2 す 0.6 さとう 0.5 (き)
728 35.3 15.7	751 34.0 30.5	703 35.3 17.3	766 31.3 19.4	773 33.2 26.9

