

令和8年 1月 中学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
9金	メンチカツカレーライス	○	ぶたもも肉小間, 豆乳, 冷凍メンチカツ	精白米, 精麦, じゃがいも, 米油, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく	カレー粉, クミン, ターメリック, トマトピューレー, ケチャップ, 中濃ソース, チャツネ, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 赤ワイン, 並塩, 水	932 kcal
	ごまマヨサラダ		ゆで大豆	卵抜きマヨネーズ, 粗糖, 白ごま	ホールコーン, にんじん, きゅうり	からし粉, 酢, 並塩	35.7 g
							32.8 g
							2.7 g
13火	ゆかりごはん	○		精白米, 精麦	ゆかり		816 kcal
	元気ヨーグルト		◎元気ヨーグルト				36.6 g
	さわらの香味焼き		さわら	粗糖, ごま油	にんにく, しょうが	みりん, しょうゆ	13.0 g
	具雑煮		とりもも肉小間	冷凍白玉もち, さといも	ごぼう, にんじん, れんこん, はくさい	さば・かつお削り節, しょうゆ, みりん, 水	3.6 g
14水	ごはん	長崎県郷土料理		精白米, 精麦			908 kcal
	筑前煮	○	とりもも肉角	じゃがいも, こんにゃく, 粗糖, ごま油	たまねぎ, にんじん, ごぼう, れんこん, しょうが, グリンピース, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, 水	31.9 g
	おしるこ		あずき	冷凍白玉もち, 粗糖		水, 並塩	18.4 g
	味付けのり		△味付けのり				2.3 g
15木	塩ラーメン	○	ぶたもも肉小間, なんと	ホットラーメン	もやし, にんじん, にら, 長ねぎ, しょうが, にんにく	しょうゆ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, さば・かつお削り節, 水	700 kcal
	味噌ポテト		あわせ味噌	じゃがいも, 小麦粉, 揚げ油, 粗糖		みりん, 日本酒, 水	30.4 g
	果物（みかん）				みかん		16.9 g
							2.3 g
16金	ホットドッグ（セルフ）	○	ウインナー	◎コッペパン		ケチャップ	840 kcal
	コーンチャウダー		ベーコン, 豆乳, あわせ味噌	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, クリームコーン, ほうれんそう	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	30.3 g
	マカロニサラダ			マカロニ, 卵抜きマヨネーズ, 粗糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, ホールコーン, レモン果汁	並塩	35.4 g
	豆乳プリン			豆乳プリン			3.8 g
19月	ごはん	○		精白米, 精麦			759 kcal
	揚げじゃが芋のそぼろ煮		ぶたひき肉	じゃがいも, , 揚げ油, 粗糖, かたくり粉		しょうゆ, 日本酒	27.5 g
	もずくスープ		もずく, ベーコン		にんじん, チンゲンサイ, たけのこ	しょうゆ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	21.6 g
							3.2 g
20火	チキンライス	○	とりむね肉小間	精白米, 精麦, 米油	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン	中濃ソース, ケチャップ, バブリカ, 並塩, こしょう	735 kcal
	白玉スープ		とりもも肉小間	冷凍白玉もち	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こしょう, しょうゆ, 水	24.3 g
	チョコプリン			チョコプリン			14.6 g
							2.3 g
21水	ソフト麺肉味噌ソース	○	ぶたひき肉, 大豆ミート, 八丁味噌, あわせ味噌	ソフトめん, 米油, 粗糖, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, グリンピース	日本酒, チキンとポークスープ, 並塩, 水	706 kcal
	おひたし		かつお節		もやし, ほうれんそう	しょうゆ	36.8 g
	果物（いよかん）				いよかん		18.2 g
							3.1 g
22木	ごはん	○		精白米, 精麦			820 kcal
	さばのカレーじょうゆ焼き		さば	粗糖	しょうが	並塩, カレー粉, しょうゆ, 日本酒, みりん	39.4 g
	すいとん汁		とりもも肉小間	小麦粉, 米粉	にんじん, だいこん, ぶなしめじ, 西洋かぼちゃ, 長ねぎ, こまつな	日本酒, しょうゆ, 並塩, さば・かつお削り節, 水	26.1 g
							2.6 g
23金	黒パン	○		◎黒パン			731 kcal
	野菜生活マンゴー				野菜ジュース（マンゴー）		34.0 g
	スパゲッティグラタン		とりもも肉小間, △むきえび, ◎脱脂粉乳, ◎シュレットチーズ	マカロニ, 小麦粉, ◎バター	たまねぎ, にんじん, にんにく, マッシュルーム(水煮), グリンピース	チキンスープ, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 水	21.2 g
	ひじきサラダ		ほしひじき, ゆで大豆	粗糖, 米油	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢, 並塩	3.6 g
26月	ごはん	○		精白米, 精麦			713 kcal
	麻婆大根		ぶたひき肉, 大豆ミート, 八丁味噌, あわせ味噌	米油, 粗糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, 長ねぎ, にら, だいこん	しょうゆ, みりん, チキンとポークスープ, とうがらし, 水	29.5 g
	白菜のゆず風味あえ			粗糖	はくさい, 切干しだいこん, ゆず果汁, にんじん, こまつな	酢, しょうゆ	17.1 g
							2.6 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
27 火	ごはん			精白米, 精麦			752 kcal
	いも煮	○	ぶたもも肉小間	さといも, こんにゃく, 粗糖	長ねぎ	日本酒, みりん, しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	35.5 g
	なます風サラダ		まぐろフレーク水煮	粗糖	だいこん, にんじん, ホールコーン, なつみかん	酢, 並塩	17.3 g
	納豆		糸引き納豆				2.8 g
28 水	米粉コッペパン	○		◎米粉コッペパン			740 kcal
	りんごジャム			りんごジャム			32.0 g
	ポトフ		ウインナー, ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, セロリ, エリンギ	白ワイン, ベイリーフ, チキンとボークスープ, 並塩, こしょう, 水	31.6 g
	ミックスビーンズサラダ		ミックスビーンズ	練りごま, ごま油, 粗糖	きゅうり, ホールコーン, にんじん, こんにゃく	しょうゆ, 酢	3.8 g
29 木	ごはん			精白米, 精麦			833 kcal
	鶏肉の唐揚げ夏みかん風味	○	とりむね肉切り身	粗糖, かたくり粉, 揚げ油	にんにく, しょうが, なつみかん	しょうゆ	38.8 g
	根菜のごま汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌	じゃがいも, ごま油, 白ごま, 練りごま	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう	さば・かつお削り節, みりん, 並塩, 水	24.3 g
							2.7 g
30 金	コッペパン	○		◎コッペパン			701 kcal
	カレーソース		ぶたひき肉, 大豆ミート	じゃがいも, 米粉, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, しょうが, グリンピース	赤ワイン, トマトピューレー, ケチャップ, チャツネ, カレー粉, ターメリック, ウスターソース, チキンとボークスープ, 並塩, こしょう, 水	35.3 g
	大根とツナのサラダ		まぐろフレーク水煮	ごま油, 粗糖	切干しだいこん, きゅうり, こんにゃく	しょうゆ, 酢	20.9 g
	果物（いよかん）				いよかん		3.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

献立表の見方

* 基準献立予定表は中学校2校共通献立を記載しています。校内学校行事により給食提供のない日があります。学校行事については各校の学校だよりをご参照ください。

日にち	献立名	卵	乳	えび
1/23(金)	スパゲッティグラタン		○	○

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

加工食品の食物アレルギー原因食物について									
食品名	えび	かに	くるみ	小麦粉	そば	卵	乳	落花生	その他
ベーコン									豚肉
ウインナー									豚肉
豆乳プリン									大豆
味付けのり	○			○					さば・大豆
冷凍メンチカツ				○					鶏肉・大豆
野菜生協マッゴー									りんご
元氣ヨーグルト									ゼラチン
大豆ミート									大豆
りんごジャム									りんご
チャツネ									りんご

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定材料に準ずる20品目のみ記載。

全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりとされます。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。給食ができることにあらためて感謝しながら、将来にわたって心豊かな生活を送れるよう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝える学校給食の役割についてあらためて考える一週間です。



学校給食の7つの目標
～学校給食法より～

自然の恵みに感謝する心を育てる

健康な体をつくる

働くことを尊び、感謝する心を育てる

望ましい食生活のお手本になる

地域食文化を知り、未来に伝える

助け合い、協力し合う社会性を身に付ける

食を通して社会のしくみを学ぶ

1月は全国学校給食週間もあり、地産地消使用にも力を入れてます。

県内産の小麦粉を使用したすいとん汁や、葉山町のこんにゃくいもからできたこんにゃく、季節の野菜など使用予定です。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線：7222)