

[献立予定表(配布用)]

2026年 1月

川島中学校

日	献立名	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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
8 木	麦ごはん		精白米,精麦		767 kcal
	白玉雑煮	かまぼこ	白玉団子,さといも	こまつな,干し椎茸	31.4 g
	鯛のつけ焼き	鯛			15.9 g
	煮なます	油揚げ	三温糖,すりごま,ごま油	だいこん,にんじん	1.9 g
9 金	麦ごはん		精白米,精麦		733 kcal
	豚汁	豚肉,木綿豆腐,ミックス味噌	さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	30.3 g
	厚焼き卵	厚焼き卵			18.2 g
	小松菜ともやしの煮浸し	油揚げ		こまつな,にんじん,もやし	2.4 g
13 火	麦ごはん		精白米,精麦		823 kcal
	白菜のみそ汁	生揚げ,わかめ,ミックスみそ		はくさい,ねぎ	32.0 g
	和風ハンバーグ	ハンバーグ(豚肉,鶏肉)	三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,しょうが,大根おろし	23.5 g
	切干大根の煮物	油揚げ	中ざら糖,いりごま,サラダ油	切干大根,にんじん,さやいんげん	2.4 g
14 水	ソフト麺		ソフト麺		805 kcal
	ミートソース	豚ひき肉	ハヤシルウ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	34.7 g
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆(岐阜県産),味付小魚,あおのり	大豆油,三温糖,いりごま		22.4 g
	コーンもやし			もやし,コーン	2.9 g
15 木	麦ごはん		精白米,精麦		843 kcal
	麻婆豆腐	豚ひき肉,木綿豆腐	三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,干し椎茸,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	34.4 g
	シュウマイ	豚しゅうまい(豚肉)			23.2 g
	中華サラダ		塩中華ドレッシング	キャベツ,にんじん,もやし	2.2 g
16 金	五目ごはん	鶏成鶏肉胸(皮付き),油揚げ	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,ごぼう	723 kcal
	白玉麩のすまし汁	かまぼこ	白玉麩	こまつな,えのきだけ,玉ねぎ	25.6 g
	里芋コロッケ		里芋コロッケ(豚肉),大豆油		19.6 g
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト			2.9 g
19 月	コッペパン		コッペパン		673 kcal
	ミネストローネ	ウィンナー(豚肉),いんげんまめ(ゆで)	じゃがいも,オリーブ油,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,セロリー,にんにく,トマト,パセリ	32.9 g
	さわらの香辛焼き	さわら		にんにく,パセリ	21.6 g
	ブロッコリーサラダ			キャベツ,ブロッコリー,コーン	2.8 g
20 火	麦ごはん		精白米,精麦		821 kcal
	どさんこ汁	豚肉,ミックスみそ	じゃがいも	もやし,玉ねぎ,にんじん,コーン,ねぎ	31.6 g
	ザンギ	鶏肉	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが,にんにく	25.0 g
	塩昆布あえ	塩昆布		キャベツ,にんじん	1.9 g
21 水	一食うどん		うどん		766 kcal
	みそうどんの汁	かまぼこ,鶏肉,油揚げ,赤みそ		にんじん,はくさい,ねぎ,しょうが	30.1 g
	エビフリッター	エビフリッター	大豆油		24.3 g
	れんこんの炒め煮		こんにゃく,中ざら糖,サラダ油	れんこん,にんじん,枝豆	2.5 g
22 木	麦ごはん		精白米,精麦		748 kcal
	奥美濃カレー	鶏肉,郡上みそ	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,にんにく,しょうが,ブルーネ	21.2 g
	糸寒天のサラダ	糸寒天(耐熱)	ソーダ・ミッド レッツァ	にんじん,もやし,コーン	16.3 g
	福神漬け			福神漬	2.6 g
23 金	御膳糰ごはん		精白米		779 kcal
	まごわやさしい汁	大豆,わかめ,赤みそ	すりごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな,干し椎茸	33.8 g
	サケのもみじ焼き	さけ	パ・キング マネース (卵無し)	人参ペースト	20.9 g
	高野豆腐の炒め煮	高野豆腐	三温糖,サラダ油	セロリー,玉ねぎ,キャベツ	2.1 g
	みかん			みかん	
26 月	黒コッペパン		黒コッペパン		775 kcal
	ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	32.6 g
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	31.1 g
	ごぼうサラダ		香りがまドレッシング	ごぼう,コーン,キャベツ,にんじん	3.2 g
27 火	麦ごはん		精白米,精麦		754 kcal
	きのこ汁	かまぼこ		ぶなしめじ,えのきだけ,まいだけ,にんじん,ほうれん草	28.3 g
	厚揚げの肉みそかけ	生揚げ,豚ひき肉,赤みそ	サラダ油,中ざら糖,かたくり粉	しょうが	19.8 g
	じゃがいものきんぴら		こんにゃく,じゃがいも,サラダ油,中ざら糖,いりごま	にんじん,さやいんげん	1.9 g
28 水	中華麺		中華めん		724 kcal
	五目ラーメンのスープ	焼き豚,なると	サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,ねぎ,コーン	26.2 g
	春巻き	春巻(豚肉)	大豆油		27.2 g
	大根と豚肉の中華煮	豚肉	三温糖,サラダ油	だいこん,さやいんげん	3.1 g
29 木	麦ごはん		精白米,精麦		750 kcal
	なめこの味噌汁	木綿豆腐,赤みそ		だいこん,なめこ,ねぎ	32.0 g
	三色そぼろ(鮭)	いり卵,さけフレーク,大豆	三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,グリーンピース	19.4 g
	白菜の煮浸し	油揚げ		はくさい,もやし,水菜,にんじん	2.2 g
30 金	里芋ごはん	鶏肉,油揚げ	アルファ化米,サラダ油,さといも,三温糖	にんじん,干し椎茸	719 kcal
	根菜汁		こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	25.4 g
	公衆の天ぷら	わかさぎの天ぷら	大豆油		21.4 g
	りんごゼリー		りんごゼリー		2.4 g