

[献 立 予 定 表]

2026年 1月度

緑陽中学校

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	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		771 kcal
	白玉雑煮		かまぼこ	白玉団子	こまつな, にんじん, 干し椎茸	28.9 g
	ブリのみりん焼き	○	ブリのみりん焼き			18.6 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	1.6 g
9 金	麦ごはん			精白米, 精麦		731 kcal
	ちゃんこ鍋	○	鶏肉, 昆布, 肉団子	しらたき	ごぼう, だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ	29.1 g
	厚焼き卵		厚焼き卵			19.1 g
	小松菜ともやしの煮 浸し				こまつな, にんじん, もやし	2.0 g
13 火	麦ごはん			精白米, 精麦		835 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	32.4 g
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖, かたくり粉	玉ねぎ, しょうが, 大根おろし	23.9 g
	切干大根の煮物		油揚げ	サラダ油, 中ざら糖, いりごま	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		927 kcal
	ミートソース	○	豚ひき肉	ハヤシルー, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	31.0 g
	青のりポテト		あおのり	フライドポテト, 大豆油		28.4 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.8 g
15 木	麦ごはん			精白米, 精麦		823 kcal
	麻婆豆腐	○	木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ	三温糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, 玉ねぎ, にら	33.0 g
	しゅうまい		豚しゅうまい			22.5 g
	中華サラダ			マロニー, 中華ドレッシング	チンゲンサイ, もやし, にんじん	2.4 g
16 金	五目ごはん		鶏肉, 油揚げ	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸, ごぼう	720 kcal
	白玉鮎のすまし汁	○	かまぼこ	白玉鮎	こまつな, えのきたけ, 玉ねぎ	22.1 g
	里芋コロッケ			里芋コロッケ, 大豆油		19.5 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		2.5 g
19 月	コッペパン			コッペパン		728 kcal
	ミネストローネ	○	ウィンナー	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	33.6 g
	サワラの香草焼き		さわら		しょうが, にんにく, パセリ	28.2 g
	ブロッコリーサラダ			ノンエッグマヨネーズ	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		805 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	29.4 g
	ザンギ		鶏肉	かたくり粉, 米粉, 大豆油	しょうが, にんにく	24.5 g
	塩昆布あえ		塩昆布	ごま油	キャベツ, にんじん	2.0 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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
21 水	うどん			うどん		829 kcal
	みそうどんの汁	○	かまぼこ, 鶏肉, 油揚げ, 八丁みそ		にんじん, はくさい, ねぎ	32.3 g
	エビフリッター		エビフリッター	大豆油		28.1 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	2.4 g
22 木	麦ごはん			精白米, 精麦		762 kcal
	奥美濃カレー	○	鶏肉, 郡上みそ	じゃがいも, カレールー, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, ブルーン	22.3 g
	糸寒天のサラダ		糸寒天	和風ドレッシング	にんじん, もやし, コーン	17.0 g
	福神漬け				福神漬	2.7 g
23 金	御膳惣ごはん			精白米		805 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	37.6 g
	サケのみみじ焼き		さけ	ベーキングパウダー	人参ペースト	22.3 g
	高野豆腐の炒め煮		豚肉, 高野豆腐	サラダ油, 三温糖	しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	2.1 g
26 月	みかん				みかん	
	コッペパン			コッペパン		810 kcal
	クリームシチュー	○	ベーコン, 牛乳	じゃがいも, ホワイトルー, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	35.1 g
	ささみのカレー風味揚げ		鶏ささみ	かたくり粉, 米粉, 大豆油	にんにく, しょうが	29.5 g
27 火	ごぼうサラダ			ごまドレッシング	ごぼう, キャベツ, コーン	3.1 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		829 kcal
	豚汁	○	豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ	こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	35.7 g
	厚揚げのそぼろあんかけ		生揚げ, 鶏ひき肉	三温糖, かたくり粉	しょうが	25.8 g
28 水	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	2.0 g
	中華麺			中華めん		702 kcal
	五目ラーメンの汁	○	焼き豚, なんと	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	24.4 g
	春巻き		春巻	大豆油		26.4 g
29 木	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	2.7 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		754 kcal
	なめこのみそ汁	○	木綿豆腐, 赤みそ		だいこん, なめこ, ねぎ	32.3 g
	三色サケそぼろ		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, 枝豆	20.1 g
30 金	白菜と水菜のお浸し		油揚げ		はくさい, もやし, 水菜	2.2 g
	里芋ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	α化米, サラダ油, さといも, 三温糖	にんじん, 干し椎茸	681 kcal
	根菜汁			こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	27.0 g
	白身魚フライ		白身魚フライ	大豆油		20.2 g
	オレンジ				オレンジ	2.0 g