

[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	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	21水	うどん	○	かまぼこ, 鶏肉, 油揚げ, 八丁 みそ	うどん		829 kcal	
	白玉雑煮		白玉団子	こまつな, にんじん, 干し椎茸		28.9 g		みそうどんの汁		にんじん, はくさい, ねぎ			32.3 g	
	ブリのみりん焼き		ブリのみりん焼き			18.6 g		エビフリッター		大豆油			28.1 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		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, 豆腐		2.4 g	
9金	麦ごはん	○	精白米, 精麦			731 kcal	22木	麦ごはん	○	精白米, 精麦			762 kcal	
	ちゃんこ鍋		鶏肉, 麻布, 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		奥美濃カレー		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, ブ ルーン		22.3 g	
	厚焼き卵		厚焼き卵			19.1 g		糸寒天のサラダ		和風ドレッシング			17.0 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		福神漬け			福神漬		2.7 g	
13火	麦ごはん	○	精白米, 精麦			835 kcal	23金	御膳朝ごはん	○	精白米			805 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		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	
	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		サケのもみじ焼き		さけ	ペーリングマヨネーズ	人参ペースト	22.3 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		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	
14水	ソフト麺	○	ソフト麺			927 kcal	26月	みかん	○			みかん		
	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, グリンピース	31.0 g		コッペパン			コッペパン		810 kcal	
	青のりポテト		あおのり	フライドポテト, 大豆油		28.4 g		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	
	コーンもやし				もやし, コーン	2.8 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	
15木	麦ごはん	○	精白米, 精麦			823 kcal	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
	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		麦ごはん		精白米, 精麦			829 kcal	
	しゅうまい		豚しゃうまい			22.5 g		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	
	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		厚揚げのそぼろあんかけ		生揚げ, 豚ひき肉	三温糖, かたくり粉	しょうが	25.8 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	28水	じゃがいものきんぴら	○		こんにゃく, ジャガイモ, 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
	白玉歓のすまし汁		かまぼこ	白玉歓	こまつな, えのきたけ, 玉ねぎ	22.1 g		中華麺			中華めん		702 kcal	
	里芋コロッケ			里芋コロッケ, 大豆油		19.5 g		五目ラーメンの汁		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	24.4 g	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		2.5 g		春巻き		大豆油			26.4 g	
19月	コッペパン	○	コッペパン			728 kcal	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
	ミネストローネ		ウインナー	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, バセリ	33.6 g		麦ごはん		精白米, 精麦			754 kcal	
	サワラの番草焼き		さわら		しょうが, にんにく, バセリ	28.2 g		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	
	プロッコリーサラダ			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		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, 豆腐	20.1 g	
20火	麦ごはん	○	精白米, 精麦			805 kcal	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
	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		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	
	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		根菜汁			こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	27.0 g	
	塩昆布あえ		塩昆布	ごま油	キャベツ, にんじん	2.0 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	