

令和8年 1月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
8 木	キーマカレー	815	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ	有機米 精麦	無塩バター	ソース しょう油 酢
	〔麦ご飯〕	28.1	ぶた肉	チーズ	小松菜	ぶなしめじ	三温糖	大豆油 オリーブ油	しょうが にんにく ケチャップ
	キーマカレー	30	大豆ミート	海藻サラダ		青豆 コーン缶		キャノラー油	カレールー ガラスープ
	冬野菜のサラダ	3.4				キャベツ レモン果汁		ごま	デミグラスソース ワイン
9 金	お正月料理								
	七草寿司	757	とり肉	牛乳	春の七草	干しいたけ水煮	有機米	ごま	だし昆布 削り節
	雑煮	28.2	油あげ		人参	しょうが ぶなしめじ	砂糖(上白) 三温糖		酢 しお しょう油
	厚焼きたまご	19.4	かまぼこ		小松菜	ごぼう かぶ	煮込み餅		料理酒 みりん
13 火	※リクエスト献立(1年・2年・3年)								
	※揚げパン(きなこ)	874	ぶた肉	牛乳	ブロッコリー	大根 キャベツ	コッペパン	米油	しお コショウ
	ポトフ(カレー味)	33.5	ウインナー		人参	玉ねぎ	三温糖 白玉だんご		ガラスープ カレー粉
	※フルーツポンチ	33.8	きな粉			黄桃缶 パイン缶	じゃが芋		しょう油
14 水	親子丼	719	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ レモン果汁	有機米 精麦	マヨネーズ	煮干し
	〔麦ご飯〕	31.1	たまご			エリンギ 長ねぎ	三温糖	オリーブ油	料理酒 しょう油
	親子丼の具	22.5	ちくわ			干しいたけ水煮 ごぼう		ごま	みりん しお
	ごぼうのごまサラダ	2.6				きゅうり コーン缶	すりごま		
15 木	十二穀米ごはん	721	とり肉	牛乳	小松菜	大根	有機米 十二穀米		煮干し
	栄養すいとん	30.9	厚揚げ	調理用牛乳	人参	ごぼう	小麦粉		料理酒 しょう油
	いわしみぞれ煮	22.3	いわしみぞれ煮		ブロッコリー	長ねぎ	米粉		しお
	ゆでブロッコリー	2.7				ぶなしめじ			
16 金	※リクエスト献立(3年)		ひむかの日(綾町産:有機米 じゃが芋 人参 小松菜 千切り大根 きゅうり) (宮崎県産:牛乳 ぶた肉)						
	麦ご飯	710	ぶた肉	牛乳	小松菜	青豆 千切大根	有機米 精麦	ごま油	しょう油
	※キムチチーズ肉じゃが	30.4	まぐろ水煮	チーズ	人参	白菜キムチ	じゃが芋	キャノラー油	みりん
	千切大根の酢の物	17.8		きざみ昆布		きゅうり	三温糖	ごま	酢
19 月	麦ご飯	678	ぶた肉	牛乳	人参	こんにゃく ごぼう	有機米 精麦	ごま油	煮干し
	キムチ汁	27.7	油あげ		小松菜	白菜キムチ 玉ねぎ	じゃが芋	ごま	料理酒 しょう油
	チャブチェ	17.2	とうふ			長ねぎ キャベツ	三温糖		しょうが にんにく
		3	麦みそ			たけのこ水煮	緑豆春雨		しお
20 火	チーズパン	727	ぶた肉	牛乳	人参	青豆	チーズパン	オリーブ油	コショウ しお
	ポテトのミートソース煮	32.1	大豆		パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	キャノラー油	ワイン コショウ
	スパゲティサラダ	23.3	まぐろ水煮		トマト	きゅうり	スパゲティ		ケチャップ 酢
		3.6			小松菜	レモン果汁	三温糖		しょう油 ソース
21 水	五目おこわ	725	とり肉	牛乳	人参	干しいたけ水煮	有機米 もち米	大豆油	煮干し
	じゃが芋のみそ汁	30.6	油あげ	わかめ		ぶなしめじ ごぼう	三温糖		料理酒
	鮭フライ	21.8	厚揚げ 麦みそ			キャベツ 長ねぎ	じゃが芋		しょう油 しお
	キャベツ	3.3	鮭フライ(国内紅鮭)			青豆			
22 木	山梨県の郷土料理(ほうとう)								
	麦ご飯	734	とり肉	牛乳	かぼちゃ	はくさい れんこん	有機米 精麦	ごま油	煮干し
	ほうとう	27.4	油あげ		人参	えのきたけ	ほうとう麺	キャノラー油	料理酒 みりん
	五目きんぴら	15.2	ちくわ			ごぼう こんにゃく	三温糖	ごま	しょう油
23 金	※リクエスト献立(全学年)								
	麦ご飯	707	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ	有機米 精麦	大豆油	煮干し
	わかめスープ	34.6	とうふ	わかめ	小松菜	長ねぎ キャベツ	米粉	ごま油	しょうが にんにく
	※から揚げ	22.8				干しいたけ水煮	でん粉	ごま	料理酒 しょう油
26 月	青森県の郷土料理(しょうがみそおでん)								
	麦ご飯	678	とり肉	牛乳	人参	こんにゃく れんこん	有機米 精麦	ごま	煮干し
	しょうがみそおでん	25.1	ちくわ	昆布	小松菜	干しいたけ水煮	じゃが芋	キャノラー油	削り節 しょう油
	きゅうりのサラダ	18.2	厚揚げ			大根 コーン缶	三温糖		しょうが みりん
27 火	※リクエスト献立(1年・2年)								
	※米粉パン	805	ぶた肉	牛乳	人参	キャベツ	米粉パン	キャノラー油	豚骨スープ ガラスープ
	※野菜たっぷりラーメン	32.5	春巻		小松菜	ぶなしめじ	中華めん	ごま油	料理酒 しょう油
	※春巻	35.4				もやし 長ねぎ		大豆油	しお コショウ
28 水	麦ご飯	775	ぶた肉	牛乳	人参	えのきたけ	有機米 精麦		煮干し
	辛味豆腐汁	37.4	とうふ		小松菜		三温糖		しょうが しお
	魚の照り焼き	30.5	さば切身		ブロッコリー				料理酒 豆板じゃん
	ゆでブロッコリー	2.7	麦みそ						しょう油 みりん
29 木	麦ご飯	708	ぶた肉	牛乳	ビーマックス	玉ねぎ	有機米 精麦	キャノラー油	しょうが
	麻婆豆腐	31.1	ロースハム	わかめ	人参	たけのこ水煮	三温糖	ごま油	しょう油 みりん
	もやしとわかめの中華あえ	22.5	とうふ		にら	ぶなしめじ	でん粉		豆板じゃん 酢
		2.3	八丁みそ 麦みそ		小松菜	もやし きゅうり			
30 金	※リクエスト献立(2年)								
	麦ご飯	729	綾ぶどう豚	牛乳	人参	ぶなしめじ	有機米 精麦	キャノラー油	煮干し
	※肉うどん	26		わかめ	小松菜	キャベツ	うどん麺	大豆油	料理酒 しょう油
	がね	21.9					三温糖		しょう油 みりん
キャベツのソテー	2.2					がね(さつま芋 ごぼう 人参 かぼちゃ)		しお	