

令和8年1月

中

予定献立表

東陽中学校

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)
		あけましておめでとうございます 2026				
8 (木)	パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 大根サラダ	コッペパン80.00 サラダ油0.50 上白糖1.50 でん粉0.50 上白糖0.30 ごま油0.30	牛乳206.00 豚肉もも30.00 豆腐100.00	にんにく0.06 にんじん15.00 たまねぎ50.00 チンゲンサイ15.00 だいこん35.00 こまつな8.00 ホールコーン冷凍15.00	カレー粉0.40 酒1.00 しょうゆ4.00 みりん1.00 しょうゆ2.00 酢2.00	661 33.3
9 (金)	【行事食（お正月にちなんで）】 ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 雑煮	精白米100.00 上白糖1.50 上白糖0.30 上白糖2.00 煮込み餅25.00	牛乳206.00 さわら60.00 油揚げ4.00 若鶏肉むねきざみ10.00 かまぼこ8.00 だし昆布(喫食用)0.50	だいこん50.00 にんじん4.00 ゆず2.00 にんじん10.00 ごぼう20.00 ほうれんそう13.00	いそ塩0.10 しょうゆ2.00 みりん1.50 しょうゆ0.50 食塩0.20 酢3.00 酒1.00 食塩0.30 しょうゆ3.00 だし昆布(だし用)0.50 削りぶし（だし）4.00 水100.00	713 31.5
13 (火)	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 こまつなからしあえ みかん	精白米100.00 サラダ油0.50 三温糖2.00 上白糖0.80	若鶏肉むねミンチ40.00 高野豆腐6.00 牛乳206.00 スクール糸かまぼこ7.00	しょうが0.50 たまねぎ45.00 にんじん10.00 ごぼう20.00 乾しいたけ1.00 白ねぎ5.00 こまつな20.00 にんじん3.00 りょくどうもやし28.00 うんしゅうみかん70.00	酒0.60 みりん1.00 食塩0.10 しょうゆ6.00 削りぶし（だし）1.50 水10.00 しょうゆ2.00 酢2.50 洋からし粉0.20	678 27
14 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のゆずみそからめ キャベツの甘酢あえ 豆腐のすまし汁 手作りぶりかけ	精白米100.00 でん粉3.00 米粉3.00 油6.00 上白糖2.50 上白糖0.80 三温糖0.50	牛乳206.00 豚肉もも角切り40.00 だいす8.00 中みそ3.50 しらす干し小1.20 塩蔵わかめ2.00 豆腐30.00 だし昆布(喫食用)0.50	ゆず5.00 キャベツ52.00 にんじん4.00 しょうが0.30 にんじん10.00 たまねぎ30.00 えのきだけ13.00 ねぎ5.00	酒1.00 水1.00 しょうゆ1.50 酢2.50 いそ塩0.10 しょうゆ3.00 食塩0.30 だし昆布(だし用)0.50 削りぶし（だし）4.00 水100.00 しょうゆ2.20 みりん1.00 酒1.00	729 29
15 (木)	カツサンド 牛乳 ピーンズスープ	学校給食用食パン80.00 小麦粉5.00 パン粉12.00 油5.00 サラダ油0.30	豚肉ロースカツ用60.00 卵6.00 牛乳206.00 ベーコン6.00 白花豆花煮5.00 レンズ豆花煮5.00	キャベツ40.00 はくさい30.00 たまねぎ35.00 にんじん10.00 パセリ1.00	食塩0.10 こしょう白0.01 とんかつソース8.00 食塩0.30 こしょう白0.02 チキンブイヨン8.00 しょうゆ3.00 水100.00	822 35.7
16 (金)	【季節の地場産物（れんこん）】 ごはん 牛乳 石狩鍋 れんこんのあえ物	精白米100.00 ジャガイモ30.00 上白糖0.80	牛乳206.00 さけ角切り30.00 焼き豆腐30.00 中みそ10.00 調製豆乳10.00 だし昆布(喫食用)0.50	だいこん25.00 にんじん10.00 はくさい30.00 しめじ10.00 白ねぎ8.00 れんこん20.00 こまつな30.00 にんじん6.00	酒2.00 みりん1.00 削りぶし（だし）3.00 だし昆布(だし用)0.50 水20.00 酢0.20 しょうゆ2.50	617 25.9
19 (月)	ごはん 牛乳 おでん 白菜の甘酢あえ	精白米100.00 こんにゃく20.00 さといも30.00 上白糖2.00 上白糖0.80	牛乳206.00 厚揚げ30.00 うずら卵水煮20.00 ちくわ15.00 だし昆布(喫食用)0.50	だいこん50.00 にんじん15.00 はくさい60.00 にんじん10.00	酒1.50 しょうゆ6.00 洋からし粉0.30 だし昆布(だし用)0.50 水25.00 しょうゆ2.00 酢2.50	711 29.1
20 (火)	キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 大根のナムル	学校給食用中華めん110.00 三温糖1.40 油3.60 上白糖0.50 ごま油1.00	豚肉もも25.00 中みそ11.00 牛乳206.00 冷凍しゅうまい36.00	にんじん5.00 りょくどうもやし30.00 しなちく7.00 はくさいキムチ20.00 にら8.00 にんにく0.80 だいこん40.00 にんじん5.00 ほうれんそう15.00 白ねぎ3.00 にんにく0.20	しょうゆ1.40 酒1.00 しょうゆ1.00 みりん1.00 チキンブイヨン8.00 水100.00 酢0.60 しょうゆ2.50	734 33.8
21 (水)	【カレーの日（1/22）】 カレーライス 牛乳 ひじき入り大豆あえ ブルーンヨーグルト	精白米100.00 サラダ油0.50 ジャガイも50.00 カレールウ10.00 上白糖0.50 ごま油0.50	牛肉スライス30.00 牛乳206.00 ひじき2.00 だいすダイス3.00 ヨーグルト（鉄強化）75.00	にんにく0.50 しょうが1.00 たまねぎ80.00 にんじん20.00 グリンピース冷凍7.00 キャベツ25.00 こまつな8.00 にんじん5.00	カレー粉0.20 赤ワイン2.00 食塩0.30 こしょう白0.02 チキンブイヨン5.00 ウスターソース2.00 ケチャップ3.00 ターメリック0.2 ローリエ0.02 ガラムマサラ0.02 水20.00 しょうゆ2.00 酢3.00	737 26.5
22 (木)	【食品ロスの取り組み（ブロッコリー）】 パン 牛乳 ボトル ブロッコリーのサラダ ※3年生：給食なし	コッペパン80.00 ジャガイも50.00 上白糖0.60 オリーブ油0.60	牛乳206.00 牛肉もも角切り30.00 ウィンナー小15.00 ロースハム千切り5.00	にんじん15.00 たまねぎ40.00 キャベツ40.00 だいこん28.00 ブロッコリー10.00 ホールコーン冷凍5.00	赤ワイン1.00 チキンブイヨン8.00 食塩0.50 こしょう白0.02 ローリエ0.02 水25.00 しょうゆ1.00 食塩0.10 酢3.00	640 30.3
23 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の甘酢かけ ほうれんそうのおひたし 大根のみそ汁 ※3年生：給食なし	精白米100.00 でん粉3.00 米粉3.00 油6.00 上白糖1.50	牛乳206.00 若鶏肉むねカツ用60.00 糸がつお8.00 油揚げ10.00 塩蔵わかめ2.00 中みそ5.00 白みそ6.00	しょうが0.20 にんにく0.20 ほうれんそう25.00 キャベツ35.00 にんじん5.00 にんじん8.00 たまねぎ30.00 だいこん35.00 白ねぎ5.00	酒1.00 しょうゆ3.00 みりん1.50 酢1.50 水1.00 しょうゆ2.00 煎干し（だし）4.00 水100.00	734 32.1
26 (月)	【校内給食週間26日～30日】 玄米入りごはん 牛乳 めざし 切り干大根の煮つけ すいとん 梅干し小袋	アルファー化玄米14.00 精白米90.00 サラダ油0.50 上白糖1.20 白玉粉7.00 小麦粉7.00	牛乳206.00 うるめいわし（丸干し）15.00 さつま揚げ5.00 だし昆布(喫食用)0.50 若鶏肉むねきざみ10.00 油揚げ5.00	切干しだいこん7.00 にんじん8.00 冷凍さやいんげん5.00 ごぼう10.00 にんじん5.00 だいこん23.00 はくさい20.00 ねぎ5.00 梅干し小袋7.00	みりん1.00 しょうゆ2.50 水10.00 しょうゆ3.00 食塩0.30 削りぶし（だし）4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00	659 26.9
27 (火)	【郷土料理（倉敷市）】 たこめし 牛乳 宝島寺漬け 豚肉と白菜のみそ汁	精白米90.00 上白糖1.00	たこ乱切20.00 油揚げ10.00 牛乳206.00 しらす干し小2.00 豚肉もも20.00 塩蔵わかめ3.00 中みそ7.00 赤みそ3.00	ごぼう8.00 むきえだまめ冷凍10.00 れんこん18.00 こまつな10.00 にんじん6.00 花切りだいこん4.00 にんじん10.00 たまねぎ20.00 はくさい25.00 しめじ6.00 ねぎ5.00	酒2.00 食塩0.30 しょうゆ5.00 みりん2.00 酢3.00 しょうゆ2.00 一味0.01 煎干し（だし）4.00 水100.00	625 28.3
28 (水)	ごはん 牛乳 厚あげの甘辛みそ炒め煮 水菜のあえ物	精白米100.00 サラダ油0.60 上白糖2.00 でん粉0.60 ごま油0.60 上白糖0.50 ごま油0.50	牛乳206.00 豚肉もも30.00 厚揚げ65.00 赤みそ6.00 ひじき0.70	にんにく0.50 しょうが0.50 にんじん10.00 たまねぎ30.00 キャベツ65.00 白ねぎ10.00 みずな18.00 だいこん30.00 にんじん5.00	酒2.50 しょうゆ2.50 トウバンジャン0.40 酢0.60 食塩0.10 酢2.50 しょうゆ2.00	702 29.2
29 (木)	パン 牛乳 あじのロベールソース 粉ふきいも 卵入りコーンスープ	コッペパン80.00 でん粉3.00 米粉3.00 油7.00 サラダ油0.20 上白糖1.00 ジャガイも70.00 でん粉0.30	牛乳206.00 あじ角切り60.00 ベーコン4.00 豆腐24.00 卵25.00	たまねぎ25.00 マッシュルームレトルト5.00 にんじん8.00 たまねぎ20.00 ホールコーン冷凍10.00 バセリ0.50	食塩0.10 こしょう白0.01 ケチャップ5.00 しょうゆ0.50 洋からし粉0.10 こしょう白0.01 赤ワイン0.80 すて塩0.20 食塩0.20 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	771 38.3
30 (金)	【リクエスト献立】 ごはん 牛乳 さけの塩焼き れんこんのきんぴら 豚汁 みかん	精白米100.00 つきこんにゃく10.00 サラダ油0.50 上白糖1.50 つきこんにゃく10.00 さといも20.00	牛乳206.00 さけ50.00 さつま揚げ8.00 豚肉もも15.00 油揚げ5.00 赤みそ3.00 中みそ7.00	れんこん30.00 にんじん10.00 にんじん5.00 ごぼう12.00 だいこん20.00 ねぎ5.00 うんしゅうみかん70.00	食塩0.10 しょうゆ0.50 しょうゆ3.00 みりん1.00 一味0.02 煎干し（だし）4.00 水100.00	702 32.8