



令和8年1月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用材料名			区分	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
					骨や血や肉をつくるもの	力や熱となるもの	体の調子をととのえるもの			
8	木			ハンバーグケチャップかけ ハムサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ポークハム ぶたにく	ごはん さとう マカロニ	キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ にんじん	小	624	25.7
								中	768	29.2
9	金			しょうゆラーメン チキンサラダ	牛乳 ぶたにく なると むしささみ ちりめん	ごはん ちゅうかめん ごま	うめ あおな もやし にんじん ねぎ キャベツ	小	592	27.3
								中	742	32.4
13	火			ささみのコーンフレーク揚げ キャベツのごまあえ なめこ汁	牛乳 とりささみ たまご とうふ あぶらあげ	ごはん コーンフレーク しょうぶつ油 ごま さとう	キャベツ なめこ だいこん はくさい にんじん ねぎ	小	601	28.2
								中	742	31.3
14	水			ガパオライス ひじきスパサラダ	牛乳 ぶたひきにく ひじき まぐろ	ごはん さとう スパゲティ ごま	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ たけのこ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	小	589	22.8
								中	758	27.4
15	木			減量パン ミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ぎゅうひきにく	パン スパゲティ ドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし りんご	小	715	27.5
								中	870	33.0
16	金			南三陸産さけのハーブのせ 韓国風わかめサラダ 卵スープ	牛乳 さけ わかめ とうふ とりにく たまご	ごはん さとう ごま	にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	小	587	34.0
								中	737	38.0
19	月			肉みそ丼 のっぺい汁 まんてん大豆	牛乳 ぶたひきにく あつあげ ちくわ だいず	ごはん さとう ごま	にんにく しょうが もやし ほうれんそう きゅうり にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	小	586	25.7
								中	750	30.6
20	火			マーボー豆腐 ナムル 小松菜まんじゅう	牛乳 とうふ とりひきにく こまつなまんじゅう	ごはん さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし キャベツ しょうが にんにく	小	636	27.8
								中	803	32.4
21	水			魚の磯辺フライ チンゲン菜のごま酢あえ みそ汁	牛乳 メルルーサ あおさ たまご チキンハム とうふ あぶらあげ	ごはん しょうぶつ油 ごま さとう	チンゲンサイ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	小	626	30.4
								中	774	33.9
22	木			鶏肉の唐辛子焼き ブロッコリーのツナマヨあえ ポトフ	牛乳 とりにく まぐろ ウィンナー ポトフ	ごはん さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	小	649	31.8
								中	819	38.1
23	金			肉じゃが 野菜の中華あえ ぼんかん	牛乳 ぎゅうにく ちくわ	ごはん じゃがいも さとう アーモンド	にんじん グリンピース たまねぎ もやし きゅうり ぼんかん	小	588	22.7
								中	747	27.0
26	月			揚げ鶏のレモン漬け キャベツともやしの彩りあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とりにく だいず とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん しょうぶつ油 さとう	レモン キャベツ もやし にんじん たまねぎ	小	626	28.9
								中	801	34.6
27	火			淡路牛カレー 大根とちりめんのサラダ 匠淡路島ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ ちりめん ヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん ほうれんそう	小	772	23.9
								中	955	28.0
28	水			さばのごまみそかけ キャベツ和風あえ ばち汁	牛乳 さば たまご	ごはん ごま さとう そうめんばち	キャベツ きゅうり にんじん しょうが えのきたけ しいたけ ねぎ	小	633	28.0
								中	777	30.9
29	木			メンチカツ たくあんあえ物 豆腐団子のきのこ汁	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ	ごはん ごま しらたまご	だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ しめじ たまねぎ	小	652	23.9
								中	800	26.9
30	金			手巻きずし すまし汁	牛乳 のり まぐろ いか チキンウィンナー とうふ なると	ごはん マヨネーズ	にんじん しいたけ たけのこ れんこん キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	小	608	26.9
								中	762	30.8

※都合で、献立を変更する場合があります。