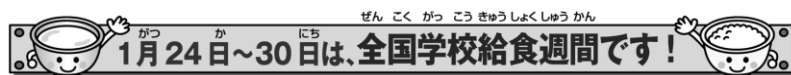


# [ 1 月 献 立 表 ]

2026年 1月 0:通常献立

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 たんぱく質 脂質
8 木	ごはん	麦茶	銀ひらすのバターしょうゆ焼き 紅白なます 七草白玉汁	ギンヒラス、鶏肉	精白米、薄力粉、油、バター、砂糖、白玉	だいこん、にんじん、しょうが、はくさい、かぶ、こまつな、せり、はこべ、なずな、ごぎょう、仏のぞ	570 kcal 25.6 g 15.2 g
9 金	パンブキンロール	○	鶏肉のマヨネーズパン粉焼き 彩りサラダ(サウザンドレ) クリームスープ はちみつレモンゼリー	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳	パンブキンロール、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油、バター、サウザンアイランドドレッシング、はちみつレモンゼリー	にんにく、キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、玉葱、にんじん、とうもろこし	774 kcal 39.8 g 31.4 g
13 火	カレーライス	ジョア	コーンサラダ (コーンスロードレ) 果物(オレンジ)	豚肉、乳酸菌飲料	精白米、油、じゃがいも、コーンスロードレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、オレンジ	706 kcal 24.8 g 15.6 g
14 水	鶏塩うどん	麦茶	野菜のかき揚げ 大根ときゅうりのサラダ (胡麻ドレ) クリーム大福	鶏肉、わかめ、油揚げ、ロースハム	うどん、ごま油、油、胡麻クリームドレッシング、クリーム大福	にんにく、しょうが、にら、干し椎茸、野菜かき揚げ、だいこん、きゅうり	618 kcal 19.0 g 26.6 g
15 木	米粉入りパン	○	豚肉のオニオンソース ポテトサラダ (ノンエッグマヨ) ミネストローネ	牛乳、豚肉、ロースハム、ベーコン	米粉入りパン、油、砂糖、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ	玉葱、にんにく、しょうが、りんご、にんじん、とうもろこし、えだまめ、セロリ、キャベツ、トマト	722 kcal 31.3 g 30.0 g
16 金	ごはん	○	鶏肉の岩塩焼き きざみこんぶの五目煮 かぼちゃの味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、刻み昆布、味噌	精白米、オリーブ油、油、砂糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、西洋かぼちゃ、玉葱、ほうれんそう	719 kcal 29.3 g 26.9 g
19 月	☆3菊リクエスト献立☆ みそラーメン	緑茶	チーズ入りポテトもち 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) バニラアイス	豚肉、味噌、アイスクリーム	中華めん、油、チーズ入りポテトもち、春雨、棒々鶏ドレッシング	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり	742 kcal 27.7 g 18.0 g
21 水	☆3菊リクエスト献立☆ わかめご飯	麦茶	油淋鶏(ユウリンチー) カリカリサラダ (香味玉葱ドレ) ワンタンスープ 焼きプリンタルト	わかめ、鶏肉、焼きプリンタルト	精白米、薄力粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ワンタンの皮、香味玉葱ドレッシング、乾燥ワンタン	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、はくさい	793 kcal 25.7 g 29.2 g
22 木	食パン いちごジャム	○	ポトフ コーンスローサラダ (コーンスロードレ) 果物(りんご)	牛乳、豚肉、ベーコン、ウィンナー	食パン、油、じゃがいも、コーンスロードレッシング	いちごジャム、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、りんご	726 kcal 25.3 g 29.3 g
23 金	ごはん	○	豚肉と野菜のみそ炒め 白菜と小松菜のおかか和え 京花麩のすまし汁	牛乳、豚肉、味噌、かつお、豆腐、わかめ	精白米、油、砂糖、片栗粉、麩	にんにく、しょうが、ピーマン、キャベツ、玉葱、にんじん、たけのこ、はくさい、こまつな	698 kcal 28.7 g 26.3 g
26 月	☆学校給食週間(アメリカ)☆ ジャンバラヤ	○	アリゾナステーキ ツナとコーンのサラダ (サウザンドレ) 野菜スープ	ウィンナー、牛乳、豚肉、ツナ、	精白米、油、サウザンアイランドドレッシング、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉葱、トマト、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	716 kcal 33.0 g 25.3 g
27 火	☆学校給食週間(韓国)☆ ごはん	○	豚肉のブルコギ風 ナムル(ナムルドレ) わかめスープ	牛乳、牛肉、豚肉、甜麺醬、わかめ	精白米、油、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉、ナムルドレッシング	玉葱、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	720 kcal 27.5 g 28.2 g
28 水	☆学校給食週間(イタリア)☆ ボロネーゼスパゲッティ	○	イタリアンサラダ (イタリアンドレ) キャラメルパンナコッタ	豚肉、牛肉、牛乳	スパゲッティ、油、デミグラスソース、薄力粉、イタリアンドレッシング、キャラメルパンナコッタ	にんじん、玉葱、にんにく、セロリ、マッシュルーム、トマト、キャベツ、赤パプリカ、きゅうり	804 kcal 33.2 g 32.9 g
29 木	☆学校給食週間(タイ)☆ ガパオライス	麦茶	ミートボールと春雨のスープ 果物(パイナップル)	鶏肉、卵、チキンボール	精白米、油、砂糖、ごま油、春雨	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、こまつな、パイナップル	648 kcal 25.1 g 13.0 g
30 金	☆学校給食週間(ギリシャ)☆ ミルクロール	○	スブラキ ホリアティキサラダ(フレンチドレ) レヴィスィア ギリシャヨーグルト	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン、ひよこまめ、ギリシャヨーグルト(ブルーベリー)	ミルクロール、オリーブ油、フレンチドレッシング、じゃがいも	レモン、にんにく、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、赤玉葱、玉葱、にんじん、とうもろこし	798 kcal 42.6 g 33.6 g



全国学校給食週間は、会食を通して食について深く考える1週間です。この1週間を通して、食べることの大切さや、生産者の方々をはじめとした、会食に関わる人の思いを想像する時間にしてみましょう。



「全国学校給食週間」にちなみ、1月26日(月)～30日(金)に世界の料理を提供します。  
世界の食文化をきっかけに、食の多様性に触れてみましょう。

- ・1/26(月) アメリカ ジャンバラヤ、牛乳、アリゾナステーキ、ツナとコーンのサラダ、野菜スープ
- ・1/27(火) 韓国 ごはん、牛乳、豚肉のブルコギ風、ナムル、わかめスープ
- ・1/28(水) イタリア ボロネーゼスパゲッティ、牛乳、イタリアンサラダ、キャラメルパンナコッタ
- ・1/29(木) タイ ガパオライス、麦茶、ミートボールと春雨のスープ、パイナップル
- ・1/30(金) ギリシャ ミルクロール、牛乳、スブラキ、ホリアティキサラダ、レヴィスィア、ギリシャヨーグルト

