

令和8年 1月



中学校給食献立予定表




直方市学校給食会


日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 (金)	ビーフカレー マカロニサラダ	麦ごはん	☆	牛肉 ロースハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 コーンカネル	じゃがいも シェルマカロニ 砂糖 米 丸麦	油 エッグケアマネーズ	972 26.6 39.2	<div>【旬の食べ物】</div> <div> にんじん</div> <div> ごぼう</div> <div> 白菜</div> <div> れんこん</div> <div> 小松菜</div> <div> ほうれん草</div> <div> ブロッコリー</div> <div> 大根</div> <div> プリ</div> <div> りんご</div> <div>旬の食材は 左の欄に <b>太い文字</b>で 記載しています。</div>
13 (火)	ポークビーンズ キャベツとウインナーのサラダ ミルク食パン 黒豆きなこクリーム	パン	☆	ミンチ 冷凍大豆 ウインナー	牛乳	人参 トマト角切缶	玉葱 キャベツ コーンカネル 枝豆むき身	じゃがいも 砂糖 ミルクパン	油 黒豆きなこ	752 31.0 31.3	
14 (水)	あまくち厚焼き卵 ぶりの照り揚げ 白玉雑煮	麦ごはん	☆	厚焼卵 ぶり 鶏肉 かまぼこ するめ	牛乳	人参	生姜 白菜 大根 椎茸	でん粉 砂糖 白玉団子 米 丸麦	揚げ油	822 31.2 29.3	
15 (木)	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 一食のりかつおふりかけ	麦ごはん	☆	牛肉 かつお節 かつおふりかけ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 枝豆むき身 糸こんにゃく コーンカネル	じゃがいも 砂糖 米 丸麦		804 26.7 26.5	
16 (金)	さばホイル焼き キャベツの野菜炒め 大根と厚揚げの味噌汁	麦ごはん	☆	さばホイル焼 ベーコン 厚揚げ 米味噌	牛乳	人参 こまつ菜	玉葱 キャベツ 大根	米 丸麦	油	713 28.3 19.5	
19 (月)	中華丼の具 春巻き 一食ミニフィッシュ	麦ごはん	☆	豚肉スライス	ミニフィッシュ 牛乳	人参	白菜 椎茸 玉葱 白ネギ 生姜	砂糖 でん粉 春巻 米 丸麦	油 揚げ油	808 26.4 29.2	
20 (火)	鶏肉のピザ焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ キャロットロールパン	パン	☆	鶏肉 ベーコン ウインナー	チーズパウダー 牛乳	ほうれん草 人参	おろしにんにく 生姜 えのき キャベツ 玉葱	砂糖 キャロットパン	油	759 31.4 39.5	
21 (水)	あじフライ 肉入りきんぴらごぼう じゃがいもの味噌汁	麦ごはん	☆	あじフライ 豚肉スライス 角天 油揚げ 米味噌	牛乳	人参	ごぼう 枝豆むき身 玉葱	砂糖 じゃがいも 米 丸麦	揚げ油 油 ごま油	756 29.0 20.7	
22 (木)	チャプチェ コーンシュウマイ(2個) チンゲン菜のスープ	麦ごはん	☆	牛肉 コーンシュウマイ ウインナー	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	玉葱 椎茸 えのき	春雨 でん粉 米 丸麦	ごま油 いりごま(白)	753 22.4 24.5	
23 (金)	コロッケ ちくわときゅうりのごまドレ和え すまし汁	麦ごはん	☆	ちくわ 豆腐 かまぼこ	わかめ 牛乳	人参	胡瓜 コーンカネル しめじ	牛肉コロッケ 米 丸麦	揚げ油 ドレッシング	702 20.6 19.4	
26 (月)	鮭の塩焼き 切干大根煮 栄養とん汁	ごはん	☆	鮭 豚肉スライス 豆腐 米味噌	牛乳	人参	千切大根 椎茸 枝豆むき身 キャベツ 板こんにゃく 大根	砂糖 さつまいも 米	油	708 31.6 17.6	
27 (火)	ハムカツ フレンチサラダ 白菜のクリームシチュー 一食中濃ソース コッペパン	パン	☆	ハムカツ40g シーチキン ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草	コーンカネル 玉葱 白菜	パン	揚げ油 ドレッシング 油	707 24.2 30.6	
28 (水)	照り焼きハンバーグ 直方焼きスパ オニオンスープ	麦ごはん	☆	ハンバーグ 豚肉スライス ウインナー	牛乳	人参	キャベツ 玉葱 おろしにんにく	砂糖 でん粉 スパゲティ 米 丸麦	オリーブ油	759 25.2 20.5	
29 (木)	ビビンバ丼の具 春雨サラダ りんご	麦ごはん	☆	牛肉 ロースハム	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 胡瓜 りんご	緑豆春雨 米 丸麦	油 ドレッシング	818 25.8 30.5	
30 (金)	筑前煮 儀助(ぎすけ)煮 鶏の水炊き風汁	麦ごはん	☆	鶏肉 大豆 油揚げ	いりこ 牛乳	人参 いんげん 水菜	れんこん 板こんにゃく 椎茸 えのき キャベツ 生姜	里いも 砂糖 中力粉 米 丸麦	油 揚げ油 いりごま(白)	763 32.6 21.9	

オレンジ色の太字は、初めて提供するメニューです。

2026年 令和8年



のマークがある日は  
スプーンが付きます。



学校給食の栄養基準

830
41.5
28.3

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。

★ お知らせ ★



3学期より、  
パンの提供が週に1  
回(毎週火曜日)にな  
ります！