

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となる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる					
				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	麦ご飯	☆	牛肉 ロースハム	牛乳	人参 プロッコリー	玉葱 コーンカナル	じゃがいも シエルマカ 口二 砂糖 米 丸麦	油 エッグケアマヨネー ズ	972 26.6 39.2	【旬の食べ物】 にんじん ごぼう 白菜 れんこん 小松菜 ほうれん草 ブロッコリー 大根 ブリ りんご		
13 (火)	ポークピーンズ キャベツヒュインナーのサラダ ミルク食パン 黒豆きなこクリーム			パン	☆	ミニ 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 カナル 枝豆むき身	じゃがいも 砂糖 ミル クパン	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			麦ご飯	☆	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	822 31.2 29.3		
15 (木)	肉じゃが プロッコリーのおかか和え 一食のりかつおふりかけ	麦ご飯	☆	牛肉 かつお節 かつ おふりかけ	牛乳	人参 プロッコリー	玉葱 枝豆むき身 糸こんにゃく コーンカ ナル	じゃがいも 砂糖 米 丸麦		804 26.7 26.5	旬の食材は 左の欄に 太い文字で 記載しています。		
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			麦ご飯	☆	さばホイル焼 ベーコ ン 厚揚げ 米味噌	牛乳	人参 ごまつ葉	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			麦ご飯	☆	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	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	★14日 お正月の料理★ ○ぶり…ぶりは大きさによって名前が変わる出世魚なので、出世を願って食べられます。 ○雑煮…多くの地域で食べられていますが、地域や家庭によつてさまざまです。作り方や具の種類、もちの形などに違いがあります。		
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			麦ご飯	☆	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	756 29.0 20.7		
22 (木)	チャプチエ コーンシュウマイ(2個) チンゲン菜のスープ	麦ご飯	☆	牛肉 コーンシユーマ イ ウィンナー	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			麦ご飯	☆	ちくわ 豆腐 かまぼこ わかめ 牛乳	人参	胡瓜 コーンカナル 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	○昭和「戦後、給食が再開」 第2次世界大戦後、脱脂粉乳の給食から再開。パン給食の開始、牛乳への移行、ごはん給食の復活、様々なおかずの登場と共に富んだ時代でした。	
26 (月)	鮭の塩焼き 切干大根煮 栄養とん汁	ご飯	☆	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	プロッコリー 人参 ほ うれん草	コーンカナル 玉葱 白菜	パン	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			麦ご飯	☆	ハンバーグ 豚肉スラ イス ウィンナー	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 ティー 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	麦ご飯	☆	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	【今月の直方産食材】 さつまいも (近藤受委託農産さん)		
30 (金)	筑前煮 儀助(ぎすけ)煮 鶏の水炊き風汁			麦ご飯	☆	鶏肉 大豆 油揚げ	いりこ 牛乳	人参 いんげん 水菜	ねんこん 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	
										830 41.5 28.3			

オレンジ色の太字は、初めて提供するメニューです。



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

※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!

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。

素材の味を感じながら、

美味しいいただきましょう。

※直方産の野菜は赤文字で記載しています。



★ お知らせ ★

さつまいも
(近藤受委託農産さん)

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。

素材の味を感じながら、

美味しいいただきましょう。

※直方産の野菜は赤文字で記載しています。