

給食献立表

令和 8 年 1 月 清水町立南中学校

給食回数 16回

| 曜日 | 献立 | 主な材料と体の中での働き | | | | | | エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量 |
|---------------|--|------------------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|---------------|-----------------------------------|
| | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | |
| | | 【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 【3群】 緑黄色野菜 | 【4群】 その他の野菜 果物　きのこ | 【5群】 米・パン・めん いも・砂糖 | 【6群】 油脂 | |
| 8 (木) | ご飯 | | | | | 精米 | | 727kcal 13.5% 22.9% 3.2g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ポークカレー | 豚肉 鶏レバー | | 人参 トマト | 玉ねぎ しょうが にんにく | | | |
| | 静岡県産枝豆コロッケ | | | | 枝豆 | じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 | | |
| | ブロッコリーとコーンのサラダ | | | ブロッコリー 赤ピーマン | キャベツ コーン | 砂糖 | 米油 | |
| 9 (金) | 黒糖バターロールパン | | 脱脂粉乳 | | | パン 黒糖 | | 775kcal 19.2% 38.4% 3.1g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | タラのマヨコーン焼き | たら | | | コーン | パン粉 | ※油 ノンエッグマヨネーズ | |
| | キャベツとインゲンのソテー | ウインナー | | 人参 さやいんげん | キャベツ | | | |
| | 玉ねぎとじゃが芋のハヤシ | 豚肉 白インゲン豆 大豆 | | 人参 | 玉ねぎ | じゃが芋 | 米油 | |
| 12 (月) | <div></div> 成人の日 | | | | | | | |
| 13 (火) | ご飯 | | | | | 精米 | | 749kcal 13.2% 31.7% 1.8g |
| | セルフひじきめしの具 | 油揚げ | ひじき | 人参 | ごぼう | 砂糖 | 米油 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 揚げ出し豆腐のおろし添え | 揚げ出し豆腐 | | | 大根 | | 米油 | |
| | 野菜の胡麻和え | | | 人参 ほうれん草 | キャベツ | 砂糖 | ごま | |
| 14 (水) | けんちん汁 | | | | | | | 776kcal 16.9% 33.3% 3.0g |
| | 黒糖バターロールパン | | 脱脂粉乳 | | | パン 黒糖 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 鶏肉のチリソース焼き | 鶏肉 | | トマト | | 砂糖 片栗粉 | | |
| | こぶき芋 | | | パセリ | | じゃが芋 | | |
| 15 (木) | ほうれん草とマカロニのクリーム煮 | 鶏肉 大豆 | | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ ぶなしめじ | 米粉マカロニ | 米油 | 790kcal 17.9% 29.5% 2.6g |
| | ご飯 | | | | | 精米 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 麻婆豆腐 | 豆腐 豚肉 大豆 味噌 | | 人参 | しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 根深ねぎ | 片栗粉 | 米油 ごま油 | |
| | ナムル | | | ほうれん草 | もやし | 砂糖 | ごま ごま油 | |
| 16 (金) | ポークシュウマイ | 豚肉 | | | 玉ねぎ | パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ | | 748kcal 15.9% 30.6% 3.2g |
| | 中華麺 | | | | | 中華麺 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 坦々麺 | 豚肉 味噌 | | 人参 小松菜 | しょうが にんにく 玉ねぎ 根深ねぎ コーン もやし | 砂糖 | ごま | |
| | ぎょうざ | | | | | | | |
| 17 (月) | 春雨の中華炒め | | | 人参 小松菜 | しょうが もやし | 春雨 | ごま油 | 789kcal 17.9% 28.2% 2.8g |
| | ご飯 | | | | | 精米 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 黒はんぺんフライ | 黒はんぺん | | | | 小麦粉 パン粉 | 米油 | |
| | 磯マヨネーズ和え | チキンハム | あおさ | 小松菜 | キャベツ | 砂糖 | ノンエッグマヨネーズ | |
| 18 (火) | 白菜の鍋風煮 | 豚肉 豆腐 | | 人参 | 白菜 根深ねぎ ししいたけ ぶなしめじ | しらたき | | 702kcal 17.5% 30.3% 3.0g |
| | 揚げパン きび砂糖 | | 脱脂粉乳 | | | パン 砂糖 | 米油 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | コーンポテト | | | 人参 | コーン | じゃが芋 | | |
| | チリコンカン | 鶏肉 白インゲン豆 大豆 | | 人参 トマト | 玉ねぎ | 砂糖 | | |
| 19 (水) | ご飯 | | | | | 精米 | | 729kcal 15.5% 31.6% 2.4g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | キャベツ入り平つくね | 豚肉 | | | 玉ねぎ | パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ | | |
| | もやしとほうれん草のナムル | | | ほうれん草 | もやし | 砂糖 | ごま ごま油 | |
| | 根っこ野菜の胡麻キムチ汁 | 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 | | 人参 小松菜 | 白菜キムチ 大根 めじ | じゃがいも | ごま | |
| 20 (木) | 背割りロールパン | | 脱脂粉乳 | | | パン | | 772kcal 14.2% 33.5% 3.0g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | タレメンチ | 豚肉 豚脂 鶏肉 | | | 玉ねぎ | パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 片栗粉 | 米油 | |
| | 野菜のソテー | | | 人参 | キャベツ 玉ねぎ | | 米油 | |
| | チキンとマカロニのクリーム煮 | 鶏肉 | | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ ぶなしめじ | 米粉マカロニ | 米油 | |

〈食育の日メニュー〉

| 日 曜日 | 献立 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量 | |
|---------------------------------------|--|------------------------|--------------------------|---------------|--------------------------|--------------------------|------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | 【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 【3群】 緑黄色野菜 | 【4群】 その他の野菜 果物　きのこ | 【5群】 米・パン・めん いも・砂糖 | 【6群】 油脂 | | |
| (金) | 23 | ご飯 | | | | | 精米 | | 786 kcal 15.6% 31.4% 3.0 g |
| | | 手作りふりかけ | しらす干し | 塩昆布 | | | 砂糖 | ごま | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 鯖の幽庵焼き | さば | | | | | | |
| | | ひじきの炒め煮 | 大豆 | ひじき | 人参　さやいんげん | | 砂糖　しらたき | 米油 | |
| | | かぼちゃの味噌汁 | 油揚げ　味噌 | | かぼちゃ　人参 | 玉ねぎ　根菜ねぎ | じゃが芋　こんにゃく | | |
| 学校給食週間　「南小　エネルギーメニュー」自分に合った主食の量を知ろう！！ | | | | | | | | | |
| (月) | 26 | ご飯 | | | | | 精米 | | 753 kcal 15.9% 25.5% 2.5 g |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | しらすのあおさ厚焼き玉子 | 卵　しらす | あおさ | | | 砂糖　片栗粉 | | |
| | | ツナと野菜のさっぱり和え | まぐろ油揚げ | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | ごま | |
| | | じゃが芋味噌そば煮 | 豚肉　さつま揚げ 味噌　大豆 | | 人参　さやいんげん | 玉ねぎ　たけのこ | じゃが芋　しらたき | 米油 | |
| | 学校給食週間　「南中　鉄分強化メニュー」 | | | | | | | | |
| (火) | 27 | 背割りロールパン | | 脱脂粉乳 | | | パン | | 690 kcal 17.2% 31.2% 3.0 g |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 鉄骨スラッピージョー | 豚肉　豚レバー　大豆 | チーズ | トマト | 玉ねぎ | 砂糖　パン粉 | 米油 | |
| | | ひじき入りサラダ | | ひじき | 人参 | キャベツ　コーン | こんにゃく | ごま油 | |
| | | ポトフ | 豚肉 | | 小松菜　人参 | しょうが　にんにく　玉ねぎ セロリー　大根 | じゃが芋 | 米油 | |
| | 学校給食週間　「西小　カルシウムメニュー」 | | | | | | | | |
| (水) | 28 | ご飯 | | | | | 精米 | | 725 kcal 15.3% 29.4% 2.0 g |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ししゃも竜田揚げ | | ししゃも | | | 片栗粉 | | |
| | | 切干大根のおかか和え | 豚肉 | | 人参　小松菜 | 切干大根 | 砂糖 | 米油　ごま油 | |
| | | 生揚げとキクラゲのスープ | 生揚げ　卵 | | 人参 | もやし　白菜　根菜ねぎ | 片栗粉 | ごま油 | |
| | 学校給食週間　「清水中　多国籍メニュー」フィリピン料理を味わおう！！ | | | | | | | | |
| (木) | 29 | ご飯 | | | | | 精米 | | 726kca 16.1% 24.2% 2.9 g |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | アドボ | 鶏肉　うすら卵 | | 赤ピーマン　葉ねぎ | 玉ねぎ | 砂糖 | 米油 | |
| | | フィッシュスープ | まだら | | トマト | しょうが　にんにく　玉ねぎ チンゲンサイ | | | |
| | | ブト・チーズ | 卵 | 牛乳　チーズ | | | お米の薄力粉　砂糖 | | |
| | 学校給食週間　「校長先生の好きなメニュー」校長先生に食べたいメニューを聞きました！！ | | | | | | | | |
| (金) | 30 | ソフト麺 | | | | | ソフト麺 | | 788kca 23.7% 26.0% 2.6 g |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ミートソース | 豚肉　豚レバー | | 人参　トマト | 玉ねぎ　マッシュルーム にんにく | | | |
| | | 若鶏の唐揚げ | 鶏肉 | | | しょうが　にんにく | 片栗粉　小麦粉 | 米油 | |
| | | キャベツの昆布和え | | 塩昆布 | 人参 | キャベツ　きゅうり | | ごま油 | |
| | | | | | | | | | |

※ 都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。

2026



新年、明けましておめでとうございます。
年末年始はゆっくりとすごせましたか？
本年も、調理員・栄養士一同、おいしい給食を作って
いきますのでよろしくお願いいたします。

今月はお弁当はありません。



1月 給食の予定

●19日 「食育の日」ふるさと給食

●26～30日 「学校給食週間」

1月26日～30日は学校給食週間続きます。
全国学校給食週間に合わせ、清水町学校給食では、「自分
の体について考えよう」をテーマに献立を作成しまし