

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	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
(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		
	プロッコリーとコーンのサラダ			プロッコリー 赤ピーマン	キャベツ コーン	砂糖	米油	
(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	米油 ノンエッグマヨネーズ	
	キャベツとインゲンのソテー	ワインナー		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)	 成人の日							
(火)	ご飯					精米		749kca 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	
	けんちん汁							
(水)	黒糖バターロールパン		脱脂粉乳			パン 黒糖		776kcal 16.9% 33.3% 3.0g
	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			バセリ		じゃが芋		
	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	
(木)	ご飯					精米		790kcal 17.9% 29.5% 2.6g
	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 横深ねぎ	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	
	ポークシュウマイ	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ		
(金)	中華麺					中華麺		748kcal 15.9% 30.6% 3.2g
	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 横深ねぎ コーン もやし	砂糖	ごま	
	ぎょうざ							
	春雨の中華炒め			人参 小松菜	しょうが もやし	春雨	ごま油	
〈食育の日メニュー〉								
(月)	ご飯					精米		789 k cal 17.9% 28.2% 2.8g
	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	
	白菜の鍋風煮	豚肉 豆腐		人参	白菜 横深ねぎ しいたけ ぶなしめじ	しらたき		
(火)	揚げパン きび砂糖		脱脂粉乳			パン 砂糖	米油	702 k cal 17.5% 30.3% 3.0 g
	牛乳		牛乳					
	コーンボテト			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		
(水)	ご飯					精米		729 k cal 15.5% 31.6% 2.4 g
	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	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌		人参 小松菜	白菜キムチ 大根 ぶなしめじ	じゃがいも	ごま	
(木)	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン		772 k cal 14.2% 33.5% 3.0 g
	牛乳		牛乳					
	タレメンチ	豚肉 脂肪 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	

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)	ご飯					精米		786 kcal 15.6% 31.4% 3.0g
	手作りひりかけ	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 根深ねぎ	玉ねぎ 根深ねぎ	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)	ご飯					精米		753 kcal 15.9% 25.5% 2.5g
	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	まぐろ油漬け		小松菜	もやし	砂糖	ごま	
	じゃが芋味噌そぼろ煮	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)	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン		690 kcal 17.2% 31.2% 3.0g
	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	
	ボトフ	豚肉		小松菜 人参	切干大根 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)	ご飯					精米		725 kcal 15.3% 29.4% 2.0g
	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	根深ねぎ	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)	ご飯					精米		726 kcal 16.1% 24.2% 2.9g
	牛乳		牛乳					
	アドボ	鶏肉 うずら卵		赤ビーマン 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)	ソフト麺					ソフト麺		788 kcal 23.7% 26.0% 2.6g
	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ますのでよろしくお願ひいたします。

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日は学校給食週間となります。

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た。

