

令和8年

1月 中学校学校給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	献立名			食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					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 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
8	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ	豚肉 ハム たまご	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり こんにゃく にんにく	ごはん じやがいも	油 ドレッシング	811 26.1 26.4 2.9	
9	金	パークーハウス	牛乳	まえばしメンチカツ(ソ) ジャーマンポテト ミネストローネ グレープゼリー	豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	だいこん たまねぎ セロリ にんにく	パン パン粉 じやがいも マカロニ ゼリー	油	862 28.5 30.6 3.7	
13	火	ごはん	牛乳	さばの西京焼き くきわかめのきんぴら 雪見汁	さば みそ 鶏肉	牛乳 くきわかめ	にんじん みずな	ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん いももち さといも さとう 片栗粉	油 ごま	744 32.0 20.9 2.1	
14	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) 小松菜のナムル 麻婆豆腐	豚肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ ににく しょうが	ごはん ぎょうざの皮 さとう 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	786 29.1 21.0 3.3	
15	木	小黒パン	コーヒー牛乳	いかナゲット(3) れんこんのツナマヨサラダ スペゲッティナポリタン	いかナゲット ツナ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	れんこん キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲッティ さとう	油 マヨネーズ ごま	883 32.9 30.8 3.3	
16	金	ごはん	牛乳	もうかざめのゆず立田 三色あえ 豚肉と野菜の生姜煮	もうかざめ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが	ごはん じやがいも さとう 片栗粉	油 ごま	740 30.7 19.2 1.9	
19	月	ごはん	牛乳	二色そぼろ 昆布あえ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 大豆 たまご みそ 高野豆腐 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ キュウリ だいこん ねぎ しょうが	ごはん さとう	油	734 30.8 21.4 3.3	
20	火	うどん	牛乳	ぐんまのねぎこんコロッケ にんじんとツナのサラダ 肉うどん汁	ツナ 豚肉 なると 油あげ	牛乳	にんじん	ねぎ こんにゃく きゅうり たまねぎ コーン だいこん しいたけ	うどん じやがいも パン粉 さとう	油	801 32.0 24.2 4.5	
21	水	ミルクパン	ジョア	ハンバーグトマトソースかけ チーズサラダ 白菜のポトフ	ハンバーグ ベーコン	ジョア チーズ	にんじん プロッコリー	キャベツ キュウリ たまねぎ コーン はくさい だいこん	パン じやがいも さとう	油 ドレッシング	764 30.7 23.3 3.7	
22	木	キャロットピラフ	牛乳	鶏肉ときのこのドリアソース カラフルサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ エリンギ コーン しめじ キャベツ キュウリ	ごはん ゼリー	油 バター ドレッシング	834 25.2 20.0 3.6	
23	金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き <行事食>全国学校給食週間 香味づけ すいとん	さけ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ キュウリ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん すいとん	油 ごま	733 31.4 14.7 3.3	
26	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 わかめサラダ 春雨スープ	豚肉 いかボール みそ	牛乳 わかめ	にんじん チングンサイ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい しいたけ ねぎ コーン しょうが ににく	ごはん さとう 春雨	油 ごま油 ドレッシング ごま	734 31.1 18.2 2.8	
27	火	ラーメン	牛乳	しゅうまい(3) ブロッコリーのサラダ みそラーメンスープ りんごタルト	豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	キャベツ コーン もやし ねぎ りんご ににく しょうが	ラーメン しゅうまいの皮 片栗粉 タルト	油 ドレッシング	888 34.1 28.8 4.9	
28	水	こめっこぱん	牛乳	若鶏のごまだれかけ 大根と水菜のサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん みずな	だいこん キュウリ コーン たまねぎ しょうが	パン さとう じやがいも かたくりこ	ごま ドレッシング	822 37.4 32.6 3.6	
29	木	ごはん	牛乳	にしんの竜田揚げ 大豆の磯煮 ふるさと汁 オレンジ	にしん 大豆 さつまあげ 鶏肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん ほうとうめん さとう 片栗粉	油	839 32.0 24.7 2.2	
30	金	麦ごはん	牛乳	まえばし麦豚カレー ごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう キュウリ コーン たまねぎ しょうが ににく	麦ごはん じやがいも	油	869 25.8 23.7 3.3	
								月平均栄養量		803 30.6 23.8 3.3		

1月24日～30日は、「全国学校給食週間」

毎日当たり前のように食べている給食の歴史
を振り返り、給食への関心を深める一週間です。



【学校給食のはじまり】

明治22年、山形県鶴岡町の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが、日本での学校給食のはじまりです。

○こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。
○(ソ)はソースが別につきます。

