

2026年 1月 中学校献立表

5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
			ポークカレー コンソメスープ ホタテ風味フライ ブロッコリーのミモザサラダ  (761Kcal)	麻婆豆腐 御飯 牛乳 200ml 蒸しシューマイ ばんさんすう  (825Kcal)
12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
	ミラノ風ポークカツレツ 御飯 牛乳 200ml オムレツ スパサラダ  (889Kcal)	魚の味噌バター焼き いんげんコーンソテー 御飯 牛乳 200ml 肉じゃが ポン酢和え  (708Kcal)	回鍋肉 御飯 卵の中華スープ 春巻き  (758Kcal)	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のソテー 御飯 牛乳 200ml 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリー胡麻マヨネーズ和え  (788Kcal)
19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）
ハンバーグ 和風おろしソース スパソテー 御飯 牛乳 200ml ガーリック炒め ポテトサラダ  (896Kcal)	《パンの日》 シュガーロール バターロール きのこ肉団子のブラウンシチュー 牛乳 200ml 牛肉コロッケ 春雨サラダ  (834Kcal)	肉うどん 牛乳 200ml 揚げギョーザ レタスサラダ  (731Kcal)	魚のタルタル焼き 粉ふき芋 カレー風味 御飯 牛乳 200ml 豚肉と野菜の塩だれ炒め チンゲン菜のけずり和え  (741Kcal)	鶏肉の塩麹焼き 小松菜のソテー 御飯 牛乳 200ml 竹輪のゴマ炒り煮 キャベツのツナマヨ和え  (766Kcal)
26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
ジャンバラヤ コンソメスープ メンチカツ マカロニサラダ  (780Kcal)	肉豆腐 御飯 牛乳 200ml ほうれん草の卵焼き もやしと人参のごま和え  (843Kcal)	魚の磯辺揚げ いんげんコーンソテー 御飯 牛乳 200ml 白菜のそぼろ炒め 切干大根のマヨサラダ  (786Kcal)		鶏肉の照焼丼 牛乳 200ml コーンコロッケ サラダ  (820Kcal)