



令和8年

1月 献立表

高浜市教育委員会
南中学校献立

今月の目標

<給食の時間>給食について知ろう

<食育>地場産物や郷土の料理を知ろう

日曜	献立名	《赤》 主に体をつくるもとになる食品		《緑》 主に体の調子を整えるもとになる食品		《黄》 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
たんぱく質		無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
9 金	「鏡開き献立」“もち菜”的入ったお雑煮を実施します								
	ごはん 牛乳	牛乳				米		777	
	とり肉とれんこんのあまがらめ	とり肉		れんこん		砂糖 でんぶん	ごま油		
	紅白なます			にんじん	だいこん	砂糖			
13 火	お雑煮	かまぼこ 油あげ		もちな にんじん	はくさい	もち でんぶん		778	
	黒ロールパン 牛乳	牛乳				パン			
	チキンナゲット	とり肉 大豆		にんにく		小麦粉 パン粉	油 ラード		
	りんごのフレンチサラダ 冬野菜のクリームシチュー	ペーパン	牛乳 チーズ	プロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ	フレンチドレッシング じゃがいも クリームポタージュ	バター		
14 水	ごはん 牛乳	牛乳				米		862	
	マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐 大豆 赤みそ		にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油		
	春巻き	ぶた肉		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん 砂糖 小麦粉	油 ごま油		
	もやしとほうれんそうのナムル			ほうれんそう	もやし しょうが	砂糖			
15 木	中華めん 牛乳	牛乳				中華めん		701	
	しょうゆ豚骨ラーメンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	もやし キャベツ しょうが にんにく				
	肉まん	ぶた肉			たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	小麦粉 砂糖 パン粉 でんぶん	ごま油 ラード		
	オイスターソースいため			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 でんぶん	ごま油		
	乾燥小魚		いわし						
16 金	「まごわやさしい献立」まめ、ごま（種実）、わかめ（海そう）、野菜、さかな、しいたけ（きのこ）、いもを使用した献立です							746	
	ごはん 牛乳	牛乳				米			
	きびなごのカリカリフライ	きびなご			しょうが	じゃがいも 玄米粉 でんぶん 米粉	油		
	野菜とツナのピリからいため	まぐろ油づけ ちくわ		チンゲンサイ にんじん	れんこん	砂糖	ごま油 ごま		
19 月	すいとん	油あげ 白みそ 赤みそ	わかめ	みずな	だいこん しめじ こんにゃく	すいとん さといも		772	
	ごはん 牛乳	牛乳				米			
	ぶりの三河みりん焼き	ぶり			しょうが	砂糖 でんぶん			
	肉じゃがの白しようゆ仕立て	ぶた肉 はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも 砂糖			
20 火	かぶとこまつのサラダ			こまつな にんじん	かぶ キャベツ		マヨドレッシング	857	
	金芽玄米ごはん 牛乳	牛乳				米 金芽玄米			
	ぶた肉ビビンバ丼の具	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	もやし せんまい にんにく	砂糖	ごま油		
	揚げぎょうざ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	油		
	はるさめ中華スープ	豆腐 かまぼこ	わかめ		たまねぎ えのきたけ しろねぎ		はるさめ		
21 水	焼きプリンタルト						焼きプリンタルト	785	
	ごはん 牛乳	牛乳				米			
	キャベツミンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	油		
	かしわのひきずり	とり肉 かまぼこ 焼き豆腐		しゅんぎく にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ こんにゃく	砂糖			
	ひじきとじゃがいものごまサラダ	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり	じゃがいも	ごま 和風クリーミードレッシング		
22 木	サンドイッチロールパン 牛乳	牛乳				パン		729	
	ワインナーのケチャップ煮	ワインナー				砂糖			
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		油		
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし	でんぶん			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
23 金	麦ごはん 牛乳	牛乳				米 大麦		787	
	チキンと冬野菜のかレーシチュー	とり肉 豆乳		ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん カリフラワー にんにく	カレールウ 砂糖			
	コールスローハムサラダ	ハム			キャベツ とうもろこし		コールスロードレッシング		
	手作りりんごおから蒸しパン	おから 豆乳			りんご	小麦粉 砂糖	豆乳バター		

日曜	献立名	赤	主に体をつくる もとになる食品	緑	主に体の調子を 整えるもとになる食品	黄	主にエネルギーの もとになる食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・穀実
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
 「全国学校給食週間」		学校給食の意義や役割について理解し、学校給食への関心を深める週間です					
26	月	ごはん 牛乳	牛乳			米	
		けいちゃん焼き	とり肉 赤みそ 白みそ	にら にんじん	キャベツ もやし にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油
		野菜たっぷり塩ちゃんこ	豆腐 とり肉	チンゲンサイ にんじん	はくさい えのきたけ にんにく	じゃがいも	
		西尾まっちゃういろいろ		まっちゃん		小麦粉 米粉 砂糖	
27	火	ミルクロールパン 牛乳	牛乳			パン	
		ポテトとウインナーの バジルソテー	ウインナー	バジル	にんにく	じゃがいも	オリーブオイル
		キヤロットボタージュ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ	ベシャメルソース
		フルーツジュレ				もも バインアップル あまなつかん	バター
 『高浜のとりめしを味わう学校給食の日』		高浜市の郷土料理「とりめし」を実施します。					
28	水	とりめし 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳		米 砂糖	
		にぎすフライ	にぎす			パン粉 小麦粉	油
		切干し大根のさっぱり和え	ハム		切干し大根 キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	砂糖	ごま油
		冬野菜のすまし汁	豆腐 かまぼこ	こまつな にんじん	はくさい だいこん しろねぎ	でんぶん	
29	木	きしめん 牛乳		牛乳		きしめん	
		五目きしめんの汁	かまぼこ 油あげ		にんじん ねぎ	はくさい しめじ しいたけ	
		手作りとり天	とり肉			小麦粉	油
		れんこんともやしの おかかいため	かつおぶし		にんじん	れんこん もやし しょうが	ごま油
30	金	ごはん 牛乳		牛乳		米	
		五目厚焼きたまご	たまご とり肉		ほうれんそう にんじん	砂糖 でんぶん	油
		煮みそ	とり肉 なま揚げ 大豆 赤みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ しょうが	さといも 砂糖
		はくさいの和風マヨ和え			ほうれんそう	はくさい だいこん とうもろこし	ごま マヨドレッシング

