令和8年1月分　　学校給食献立表　中学校

月	火	水	木	金

あけましておめでとうございます

「かわちながのday」マークは、河内長野で生産された食材を味わうことにより、地元農産物や生産者を応援しようという思いを込めて作成した献立を示しています。
今回は、1月28日（水）の献立が対象となっており、河内長野市産の「米・だいこん・はくさい・レタス・みかん」の5品を使用する予定です。
「かわちながのday」を通じ、あらためて地元農産物や生産者への理解や感謝を深めましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

～期間中は、地産地消をテーマに、河内長野市産・大阪府産の食材を多くり入れた献立にしています。～

七草粥とは

七草粥は1月7日「人日の節句」に食べるお粥です。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われました。そのため、これを食べることで、1年の無病息災を祈るようになったのです。
また、おせち料理が続き、疲れた胃腸をいたわる、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給、などという目的もあったようです。

1月分の予約期間は、パソコン・スマートフォンからは12/20（土）、マークシートは12/15（月）までです。

食券は1/8（木）始業式の日に配布します。

給食費の口座振替日（引落日）は12/25（木）です。

12/23日（火）時点で中学校給食預り金額9，600円未満の人のみ、6，400円（別途手数料10円）引落します。

9（金）

七草がゆ
牛乳

米	33	黄
七草	4	緑
大根	8	緑
かぶ	8	緑
しお		

筑前煮

とり肉	20	赤
ごぼう	30	緑
にんじん	30	緑
たけのこ	30	緑
れんこん	30	緑
干ししいたけ	0.8	緑
こんにゃく	30	
さとう、しょうゆ		
ごまあぶら		

ぶりの照り焼き

ぶり	1切(50)	赤
さとう、しょうゆ		

煮豆

黒豆	7	赤
しお、さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
553	28.5	20.4

13（月）

コッペパン
牛乳

トックスープ

豚肉	13	赤
トック	26	黄
玉ねぎ	26	緑
ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	13	緑
にんじん	7	緑
えのきたけ	7	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ		

豆腐とあさりの炒め煮

豆腐	25	赤
あさり	3	赤
にんじん	3	緑
青ねぎ	3	緑
しお、こしょう、さとう、しょうゆ、でんぷん		

ヤンニョムチキン

とり肉	59	赤
土しょうが	0.3	緑
にんにく		
さとう、しょうゆ		
ｺﾁｼﾞｬﾝ、でんぷん		

ナムル

小松菜	26	緑
もやし	26	緑
にんじん	7	緑
白ごま	1	黄
さとう、しょうゆ		
ごまあぶら		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
810	39.1	24.3

14（火）

ご飯
牛乳

豚肉とごぼうの卵とじ

豚肉	23	赤
卵	45	赤
玉ねぎ	45	緑
ごぼう	30	緑
にんじん	15	緑
青ねぎ	8	緑
けずりぶし		
さとう、しょうゆ		

白菜のごま和え

白菜	39	緑
水菜	20	緑
白ごま	1	黄
さとう、しょうゆ		

うの花の炒り煮

とりミンチ	13	赤
おから	13	赤
油揚げ	7	赤
にんじん	7	緑
青ねぎ	4	緑
干ししいたけ	0.4	緑
つきこんにゃく	13	
けずりぶし		
しょうゆ、さとう		

果物

きんかん	1コ	緑

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
752	30.5	18.4

15（水）

ご飯
牛乳

雑煮

豆腐	26	赤
白玉もち	39	黄
里芋	26	黄
大根	26	緑
金時にんじん	13	緑
小松菜	13	緑
白みそ	13	赤
けずりぶし、しょうゆ		

手作りふりかけ

けずりぶし	3	赤
しょうゆ、さとう		

さけの塩焼き

さけ	1切(50)	赤
しお		

紅白なます

油揚げ	7	赤
竹輪	4	赤
大根	39	緑
にんじん	7	緑
白ごま	1	黄
さとう、しお、しょうゆ、す		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
772	32.6	14.2

16（金）

なかよしパン
牛乳

冬野菜のクリーム煮

とり肉	20	赤
玉ねぎ	52	緑
にんじん	26	緑
かぶ	26	緑
白菜	26	緑
ブロッコリー	13	緑
牛乳	33	赤
バター	5	黄
小麦粉	5	黄
ﾁｰｽﾞ	4	赤
しお、こしょう、とりがらスープ		

カンパン

カンパン	1コ	黄

平成7年1月17日、阪神淡路大震災が発生しました。

さつま芋とりんごの甘煮

さつま芋	52	黄
りんご	13	緑
さとう、レモンじる		

ザワークラウト

キャベツ	52	緑
にんじん	7	緑
しお、さとう、す		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
829	27.0	26.9

19（月）

ご飯
牛乳

じゃが芋のそぼろ煮

牛ﾐﾝﾁ	13	赤
じゃが芋	72	黄
玉ねぎ	46	緑
にんじん	26	緑
ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	4	緑
さとう、しょうゆ		

酢みそ和え

いか	7	赤
きゅうり	20	緑
わけぎ	7	緑
白みそ	3	赤
からしこ、す、さとう		

くじらの竜田揚げ

くじら	52	赤
土しょうが	0.4	緑
にんにく、しょうゆ		
カレーこ、でんぷん		

大根の煮物

油揚げ	7	赤
大根	59	緑
けずりぶし		
さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
806	34.2	17.7

20（火）

まるパン
牛乳

ボルシチ

牛肉	20	赤
じゃが芋	72	黄
玉ねぎ	52	緑
にんじん	26	緑
かぶ	26	緑
ビーツ	7	緑
ｾﾛﾘｰ	7	緑
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	8	緑
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	4	
ｳｽﾀｰｿｰｽ		
しお、こしょう、にんにく		
しょうゆ、さとう		
とりがらスープ		

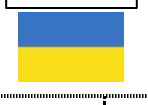
シャシリク

豚肉	52	赤
玉ねぎ	26	緑
パセリ	0.4	緑
しお、こしょう、レモンじる		
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ		

ミモザサラダ

卵	15	赤
キャベツ	30	緑
きゅうり	23	緑
にんじん	8	緑
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	1袋	

世界の料理



ウクライナ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
800	39.2	23.4

21（水）

ご飯
牛乳

八宝菜

豚肉	30	赤
白菜	59	緑
玉ねぎ	30	緑
にんじん	23	緑
ヤングコーン	15	緑
たけのこ	15	緑
干ししいたけ	0.8	緑
土しょうが	0.8	緑
しお、こしょう		
しょうゆ、でんぷん		
ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ		

春巻

春巻	1コ(50)	

中華サラダ

春雨	4	黄
チンゲンサイ	26	緑
もやし	26	緑
さとう、す、しょうゆ		
ごまあぶら		

うずら卵のさっぱり煮

うずら卵	30	赤
土しょうが	0.2	緑
さとう、す、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
794	28.9	21.8

22（木）

ご飯
牛乳

かす汁

厚揚げ	20	赤
竹輪	9	赤
大根	26	緑
にんじん	7	緑
青ねぎ	7	緑
つきこんにゃく	7	
白、赤みそ	8	赤
酒かす	3	
けずりぶし		

ダブルポテトサラダ

さつま芋	15	黄
じゃが芋	15	黄
マヨネーズ	1袋	黄
しお		

ハンバーグきのこソース

ハンバーグ	1コ(50)	
しめじ	5	緑
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
ｳｽﾀｰｿｰｽ		
さとう、しょうゆ		

きんぴら

ごぼう	26	緑
れんこん	13	緑
にんじん	7	緑
つきこんにゃく	13	
白ごま	1	黄
さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
808	24.9	24.3

23（金）

黒糖パン
牛乳

カレースープ煮

とり肉	20	赤
ひよこ豆	20	黄
じゃが芋	59	黄
玉ねぎ	39	緑
にんじん	26	緑
カリフラワー	13	緑
ｾﾛﾘｰ	4	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
カレーこ、とりがらｽｰﾌﾟ		

ボイルウインナー

ウインナー	1本	赤

キャベツとコーンのソテー

ﾍﾞｰｺﾝ	9	赤
ｷｬﾍﾞﾂ	52	緑
ホールｺｰﾝ	9	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

キャラメルチーズ

ｷｬﾗﾒﾙﾁｰｽﾞ	1コ	赤

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
796	31.8	25.4

26（月）

ご飯
牛乳

船場汁

さば	26	赤
大根	26	緑
にんじん	7	緑
生しいたけ	7	緑
青ねぎ	7	緑
だしこんぶ、けずりぶし		
しお、しょうゆ		

手作りこんぶふりかけ

けずりぶし	3	赤
だしこんぶ	0.7	赤
白ごま	0.7	黄
さとう、しょうゆ		

お好み焼き

豚ﾐﾝﾁ	10	赤
いか	10	赤
ｷｬﾍﾞﾂ	23	緑
青ねぎ	5	緑
米粉	7	黄
山芋粉	1	黄
粉かつお	0.5	赤
ｿｰｽ	1袋	
ﾏﾖﾈｰｽﾞ	1袋	黄
しお		

大阪しろ菜の煮浸し

油揚げ	7	赤
大阪しろ菜	59	緑
けずりぶし		
さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
753	28.6	22.0

27（火）

減塩コッペパン
牛乳

ひるぜん焼きそば

とり肉	18	赤
かんめん	40	黄
キャベツ	46	緑
もやし	23	緑
玉ねぎ	23	緑
にんじん	12	緑
ピーマン	6	緑
りんごピューレ	3	緑
土しょうが	0.6	緑
赤みそ	2	赤
にんにく、レモンじる		
しお、こしょう、しょうゆ		
さとう		

目玉焼き

卵	1コ	赤
しお、こしょう		

小松菜のサラダ

小松菜	46	緑
にんじん	7	緑
ホールｺｰﾝ	7	緑
レモンじる、さとう		
しお、こしょう、しょうゆ		

味付けじゃこ

味付けじゃこ	1袋	赤

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
834	37.6	22.5

28（水）

ご飯
牛乳

冬野菜カレー

豚肉	33	赤
玉ねぎ	52	緑
大根	26	緑
かぶ	26	緑
れんこん	26	緑
にんじん	26	緑
ｿﾃｰｵﾆｵﾝ	13	緑
ﾌﾟﾙｰﾝﾋﾟｭｰﾚ	3	緑
カレールウ	16	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	4	
とりがらスープ		

小学校3年国語「冬のくらし」に出てくる冬野菜を入れています

豆腐サラダ

豆腐	26	赤
まぐろﾌﾚｰｸ	7	赤
白菜	20	緑
レタス	7	緑
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	1袋	

果物

みかん	1コ	緑

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
783	26.5	20.3

29（木）

ご飯
牛乳

関東煮

とり肉	13	赤
厚揚げ	39	赤
竹輪	13	赤
じゃが芋	52	黄
大根	39	緑
こんにゃく	26	
さとう、しょうゆ		

さわらのみそ焼き

さわら	1切(50)	赤
白みそ	3	赤

ほうれん草と白菜の浸し

ほうれん草	26	緑
白菜	33	緑
ゆず	0.3	緑
しょうゆ、さとう		

のりのつくだ煮

のりのつくだ煮	1袋	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
759	31.7	17.7

30（金）

うずまきパン　マーガリン
牛乳

キムチスープ

あさり	13	赤
大根	26	緑
もやし	26	緑
にんじん	7	緑
白菜ｷﾑﾁ	13	緑
しめじ	7	緑
赤みそ	5	赤
こしょう、しょうゆ		
ぶた・とりｶﾞﾗｽｰﾌﾟ		

野菜炒め

豚肉	20	赤
ビーフン	6	黄
キャベツ	50	緑
にんじん	10	緑
とうみょう	10	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

ふかし芋

さつま芋	65	黄

カリフラワーのマリネ

カリフラワー	20	緑
玉ねぎ	5	緑
しお、こしょう、さとう、す		
レモンじる		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
767	30.1	21.7

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2mg	ビタミン Cmg	食物繊維 g
1月分の平均	774	31.4（16.2%）	21.4（24.9%）	2.7	409	107	4.4	313	0.66	0.71	42	6.6
文部科学省摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

このマークがある日はスープジャー（保温容器）に入っています。

※赤　体をつくる　※緑　体の調子を整える　※黄　力や熱になる

◎給食実施日は、学校・学年によって異なります。
◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。