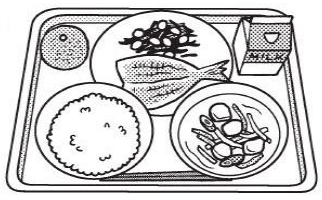
令和８年１月分　中学校給食献立表

市内全校統一の献立表となっていますので、各校の給食実施日については学校の行事予定をご確認ください。

大東市教育委員会
TEL８７０－９１０２

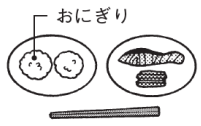
１月24～30日
全国学校給食週間

毎年１月２４日から３０日までの１週間は、「全国学校給食週間」と定められています。これを機会に、学校給食の歴史や献立などを振り返って、給食のすばらしさを再認識してみましょう。



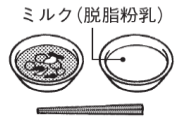
学校給食の歴史

明治22年



山形県の小学校で、おにぎりや塩鮭、漬物を昼食として出していたことが、学校給食のはじまりといわれています。

昭和22年

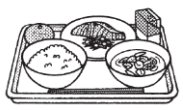


戦争が終わり、外国から送られてきた脱脂粉乳・缶詰・小麦を使って、１２月２４日に給食が再開されました。現在は、その日が冬休みということもあり、その１ヶ月後の１月２４日からの１週間を学校給食週間としています。

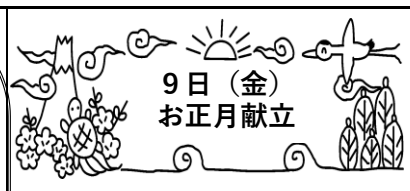
昭和27年

パン又はご飯などの主食、牛乳、おかずがそろった給食が、全国の小学校を対象に実施されるようになりました。

現在



地域の食材を取り入れた地産地消など、食育の視点を踏まえた献立を取り入れています。

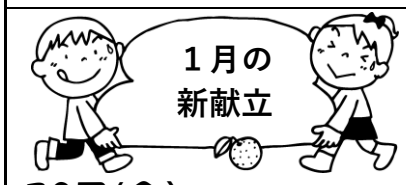


９日（金）お正月献立

昔からお正月はとても大切な年中行事でした。お正月に食べるお祝い料理であるおせち料理には、食材ひとつひとつに、おめでたい意味やいわれがあります。

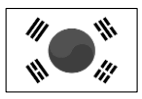
９日（金）のお正月献立には、れんこん（将来の見通しがよくなるように）を使用した「れんこんの磯辺揚げ」がでます。残さずに食べてくださいね。

１月の新献立



30日(金)　米粉めんわかめスープ

今月も新献立が登場します。お楽しみに！



16日(金)韓国風ヤンニョムチキン

ヤンニョムチキンとは韓国発祥のフライドチキンで、カリっと揚げた鶏肉にコチジャンベースの甘辛いタレを絡めた料理です。韓国で「ヤンニョム」は「合わせ調味料」を意味し、ごはんがすすむおかずです。

9日(金)　エネルギー 841cal　たんぱく質38.4ｇ　塩分2.9ｇ

食缶の日　正月献立

白ごはん
精白米 100

さわらのしょうがあん
さわら(焼き) 1切
米ぬか油 0.2
土しょうが 1.5
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 2
さとう 3
かたくり粉 1
水 10

れんこん磯辺揚げ
☆れんこん磯辺揚げ（小麦） 1コ
米ぬか油 4

白菜のおかか
はくさい 50
チンゲン菜 13
こいくちしょうゆ 0.7
うすくちしょうゆ 0.9
かつお節 0.2

雑煮
皮なし鶏肉 15
冷凍とうふ 10
ちらしかまぼこ 8
白玉もち 20
さといも 18
にんじん 9
だいこん 13
しお 0.15
みそ 3.5
白みそ 6
けずりぶし 1
水 95

☆牛乳 1本

13日(火)　エネルギー 747 kcal　たんぱく質25.3ｇ　塩分1.8ｇ

白ごはん
精白米 100

ハンバーグ野菜ソースかけ
ハンバーグ（鶏豚） 1コ
米ぬか油 0.2
たまねぎ 25
しめじ 7
エリンギ 5
トマトケチャップ 10
トマトピューレ 4
ウスターソース 2
かたくり粉 0.02
水 15

バジルスパゲティ
ベーコン 5
☆スパゲティ（小麦） 14
たまねぎ 17
にんにく 0.1
オリーブ油 0.2
しお 0.07
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 1
バジルペースト 3.5

野菜炒め
ちくわ 8
キャベツ 30
にんじん 9
米ぬか油 0.4
しお 0.08
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.8

☆牛乳 1本

14日(水)　エネルギー 801 kcal　たんぱく質33.6ｇ　塩分2.1ｇ

豚丼
白ごはん
精白米 100

豚肉 60
かまぼこ 18
たまねぎ 66
米ぬか油 0.6
さとう 3
こいくちしょうゆ 4.4
さけ 1.2
水 6

切干の和え物
うすあげ 4
切干しだいこん 4
にんじん 9
こまつな 18
うすくちしょうゆ 2.4
さとう 0.8
さけ 0.4
みりん 0.4

カツオカツ
☆国産カツオカツ（小麦） 1コ
米ぬか油 4

☆牛乳 1本

15日(木)　エネルギー 841 kcal　たんぱく質36.2ｇ　塩分2.9ｇ

☆黒糖パン
☆黒糖パン（小麦・乳） 1コ

ベーじゃが
ベーコン 20
じゃがいも 65
たまねぎ 55
にんじん 22
しお 0.3
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.5
ポークブイヨン(袋) 4
水 30

鶏肉の香草焼き
皮なし鶏肉（もも） 2コ
にんにく 0.3
コリアンダー 0.06
こいくちしょうゆ 2
さとう 0.6
こしょう 0.01
米ぬか油 0.2

キャベツとコーンのサラダ
キャベツ 47
ホールコーン 10
ノンエッグマヨ 5
しお 0.1

ヨーグルト
☆ヨーグルト（プラス）（乳） 1コ

☆牛乳 1本

16日(金)　エネルギー 864 kcal　たんぱく質33.5ｇ　塩分2.0ｇ

白ごはん
精白米 100

韓国風ヤンニョムチキン
鶏肉（皮つき） 3コ
しお 0.1
こしょう 0.01
にんにく 0.1
かたくり粉 7
米ぬか油 7.5
コチジャン 5.2
トマトケチャップ 5.2
さとう 1.8
みりん 3.6
こいくちしょうゆ 1.2
水 3.7
☆ごま油 1.6
青ねぎ 3
☆白ごま 0.5

豚肉と大根の煮物
豚肉 20
だいこん 60
さとう 2.3
みりん 0.5
こいくちしょうゆ 3.6
けずりぶし 0.2
水 30

おひたし
ほうれんそう 23
はくさい 50
さとう 0.5
みりん 1
うすくちしょうゆ 2

☆牛乳 1本

19日(月)　エネルギー 782 kcal　たんぱく質30.8ｇ　塩分3.0ｇ

わかめごはん
精白米 100
炊き込みわかめ 2.7

豚肉のすき焼き風
豚肉 40
さけ 0.5
いとこんにゃく 20
☆角ふ（小麦） 2
はくさい 50
たまねぎ 50
にんじん 16
青ねぎ 5
米ぬか油 0.5
さとう 3.8
こいくちしょうゆ 5.5
けずりぶし 0.5
水 8
冷凍焼き豆腐 25
さとう 0.8
こいくちしょうゆ 0.8
水 5

切干大根のピリ辛炒め
鶏挽肉 20
切干しだいこん 5
太もやし 20
チンゲン菜 15
米ぬか油 0.2
さけ 1
こいくちしょうゆ 2.7
さとう 0.7
トウバンジャン 0.1

金時豆の煮物
金時豆 8
さとう 7.8
しお 0.3
水 75

☆牛乳 1本

20日(火)　エネルギー 822 kcal　たんぱく質33.1ｇ　塩分2.9ｇ

☆コッペパン
☆コッペパン（小麦・乳） 1コ

クリームスパゲティ
ハム 15
☆スパゲティ（小麦） 20
たまねぎ 40
にんじん 12
エリンギ 5
パセリ 0.8
米ぬか油 0.5
しお 0.7
こしょう 0.03
☆ホワイトベース（乳・小麦） 15
☆牛乳 15
☆粉チーズ（乳） 1
白ワイン 1
☆生クリーム（乳） 1
とりがらスープ 5
水 8

チキンナゲット
☆チキンナゲット（小麦） 2コ
米ぬか油 4

枝豆コーン
むき枝豆 10
ホールコーン 20

いちごジャム
いちごジャム 1袋

☆牛乳 1本

21日(水)　エネルギー 756 kcal　たんぱく質35.2ｇ　塩分2.1ｇ

白ごはん
精白米 100

ジンジャーチキン
皮なし鶏肉（もも） 3コ
土しょうが 0.5
うすくちしょうゆ 1
米ぬか油 0.3
土しょうが 2.5
こいくちしょうゆ 2
みりん 1.5
さけ 1
とりがらスープ 3
かたくり粉 1
チンゲン菜 40

ソーセージときのこのｱﾋｰｼﾞｮ風
ウインナー 25
じゃがいも 20
しめじ 10
エリンギ 10
にんにく 0.7
パセリ 0.2
オリーブ油 4
しお 0.2
こしょう 0.01

小松菜のしらす和え
こまつな 35
うすあげ 3
しらす干し 2
うすくちしょうゆ 1.2
みりん 0.5

ふりかけ
ふりかけ 1袋

☆牛乳 1本

22日(木)　エネルギー 767 kcal　たんぱく質31.2ｇ　塩分2.1ｇ

白ごはん
精白米 100

炒めビーフン
豚肉 25
ビーフン 10
キャベツ 59
にんじん 11
たまねぎ 22
青ねぎ 3
米ぬか油 1
しお 0.1
こしょう 0.03
うすくちしょうゆ 3
ボーンストック 2

高野豆腐の含め煮
高野豆腐 10
しお 0.2
さとう 3.5
みりん 1
うすくちしょうゆ 2.3
けずりぶし 0.5
水 50

シーチキンのそぼろ煮
まぐろオイル漬 30
さとう 0.8
こいくちしょうゆ 1.1
みりん 1.1

☆牛乳 1本

23日(金)　エネルギー 740 kcal　たんぱく質30.8ｇ　塩分2.6ｇ

白ごはん
精白米 100

関東煮
皮なし鶏肉 20
平天 15
じゃがいも 55
板こんにゃく 20
にんじん 22
さとう 3.7
こいくちしょうゆ 4.5
けずりぶし 0.5
水 50
ミニミニがんも 15
さとう 1.2
こいくちしょうゆ 1.5
水 30

豚肉とキャベツのみそ炒め
豚肉 25
キャベツ 44
ピーマン 4
にんにく 0.1
土しょうが 0.3
米ぬか油 0.2
トウバンジャン 0.07
さとう 0.7
こいくちしょうゆ 0.7
さけ 2
八丁風みそ 2

ひじきの煮物
芽ひじき 2.4
牛肉 3
にんじん 4
米ぬか油 0.3
さとう 2.8
みりん 0.4
こいくちしょうゆ 3.2
水 12

☆牛乳 1本

26日(月)　エネルギー 840 kcal　たんぱく質25.7ｇ　塩分2.3ｇ

白ごはん
精白米 100

ドライカレー
豚ひき肉 40
たまねぎ 60
にんじん 20
にんにく 0.3
土しょうが 0.3
米ぬか油 0.2
しお 0.3
こしょう 0.02
カレー粉 0.6
トマトピューレ 8
トマトケチャップ 3
ウスターソース 1
こいくちしょうゆ 0.8
ｱﾚﾙｹﾞﾝ ｿﾌﾘｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ 7
水 12

ご飯にかけて食べて下さい。

ポテトコロッケ
☆ポテトコロッケ（小麦） 1コ
米ぬか油 5

チンゲン菜とツナの炒め物
まぐろオイル漬 8
チンゲン菜 29
キャベツ 24
にんじん 5
しお 0.08
こしょう 0.02
さとう 0.3
うすくちしょうゆ 1
米ぬか油 0.2

ミルメーク
ミルメーク（ココア） 1袋

☆牛乳 1本

27日(火)　エネルギー 734 kcal　たんぱく質32.1ｇ　塩分3.3ｇ

学校給食週間献立

菜めし
精白米 100
菜めし 2.86

塩鮭
塩秋鮭切り身 1切
米ぬか油 0.2

炒り鶏煮
皮なし鶏肉 20
つきこんにゃく 10
にんじん 15
ごぼう 20
たけのこ水煮 10
土しょうが 0.8
米ぬか油 0.2
さとう 3
こいくちしょうゆ 4
水 10

さつまいもの甘煮
さつまいも 44
さとう 2
しお 0.12
水 20

すだちゼリー
すだちゼリー 1コ

☆牛乳 1本

28日(水)　エネルギー 787 kcal　たんぱく質28.2ｇ　塩分1.8ｇ

白ごはん
精白米 100

厚揚げの五目炒め煮
豚肉 35
にんじん 26
干ししいたけ 0.6
たけのこ水煮 10
チンゲン菜 19
白ねぎ 1.2
にんにく 0.6
土しょうが 0.6
米ぬか油 1
さけ 2.4
さとう 3.2
うすくちしょうゆ 2.8
八丁風みそ 2.4
トウバンジャン 0.12
とりがらスープ 6
かたくり粉 1.2
水 13
冷凍厚揚げ 45
さとう 1
うすくちしょうゆ 1
水 9

揚げギョーザ
☆ギョーザ(小麦) 2コ
米ぬか油 4

もやしの和え物
太もやし 35
にんじん 10
さとう 1
うすくちしょうゆ 2.5
す 1

☆牛乳 1本

29日(木)　エネルギー 852 kcal　たんぱく質35.3ｇ　塩分3.5ｇ

☆ハニーパン
☆ハニーパン（小麦・乳） 1コ

マカロニ・ウィズミートボール
ミートボール 52
☆エルボマカロニ(小麦) 8
たまねぎ 30
にんにく 0.5
パセリ 0.3
トマト缶詰 30
コンソメ（粉末） 1
しお 0.1
こしょう 0.01
オリーブ油 1
一味唐辛子 0.05
水 60

スライスチーズをのせて食べてください。

キャベツとハムのサラダ
ハム 10
キャベツ 47
しお 0.1
こいくちしょうゆ 0.7
洋からし 0.02
米ぬか油 0.2

じゃがいものツナ和え
まぐろオイル漬 7
じゃがいも 55
パセリ 0.2
米ぬか油 0.2
しお 0.1
こしょう 0.01
こいくちしょうゆ 0.8

スライスチーズ
☆スライスチーズ（乳） 1枚

☆牛乳 1本

30日(金)　エネルギー 851 kcal　たんぱく質30.9ｇ　塩分2.7ｇ

食缶の日

白ごはん
精白米 100

かき揚げ
☆かき揚げ（小麦） 1コ
米ぬか油 3

豚肉とこんにゃくのみそ煮
豚肉 35
板こんにゃく 30
土しょうが 0.3
青ねぎ 3
さとう 1.5
さけ 1
こいくちしょうゆ 1
みそ 3
水 20

鶏そぼろふりかけ
鶏挽肉 28
土しょうが 0.14
三度豆 7
ホールコーン 7
にんじん 7
みりん 2.1
こいくちしょうゆ 2.1
さとう 0.7
かたくり粉 0.7

米粉めんわかめスープ
かまぼこ 8
うすあげ 3
カットわかめ 0.8
純米めん（細切） 20
にんじん 8
青ねぎ 3
しお 0.2
うすくちしょうゆ 4.5
だしこんぶ 1
けずりぶし 1.5
水 150

☆牛乳 1本

【給食献立表の見方】
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と１人分の分量(ｇ)です。
② のマークの日は、スプーンも持参してください。
③ のマークの日は、食缶のおかずがつきます。
④食品名に☆印があるのは、大東市の５大アレルゲン（卵、乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油）です。
※ただし、中学校ではえびの使用はありません。
『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の食品名の後に（　）で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	塩分 g
平均栄養摂取量	802	16	27	382	3.9	230	0.72	0.57	28	5.3	2.5
学校給食摂取基準（中学生）	830	エネルギーの13～20%以下	エネルギーの25～30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

☆令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費についても市が全額負担し、生徒にかかる学校給食を無償で提供**しています。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。