

A 令和7年1月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>学校給食週間メニュー

実施日	曜	献立名	食 品 名						栄 養 量			
			血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他	1食料- (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			799	32.0	529
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
		豆乳チャウダー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さつまいも マカロニ 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩			
9	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			822	31.6	361
		ぶりのあげがらめ	ぶり				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		のりあえ		のり	小松菜	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			
		雑煮	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん	白菜	もち		酒 みりん しょうゆ 塩			
10	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			747	30.1	393
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 デンメンジャン みそ		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油				
		中華サラダ	鶏肉			もやし キャベツ	さとう	ごま油	酢 しょうゆ			
14	火	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			728	29.7	605
		ハンバーグおろしソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが 大根	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ			
		ゆかりあえ			しそ	白菜 きゅうり			塩			
		かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵		にんじん ほうれん草	しいたけ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
15	水	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			706	31.3	388
		あんかけスパゲッティ	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう 片栗粉	油	塩 鶏がらスープ ケチャップ ソース こしょう			
		野菜のスープ煮	ベーコン 鶏肉			大根 たまねぎ キャベツ	片栗粉 じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
		鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ			
16	木	牛乳		牛乳						758	26.6	361
		切干大根のみそ汁	(削節) みそ		小松菜	切干大根 もやし		里いも				
		みかん				みかん						
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
17	金	さばと高野豆腐の香味あけ	さば 高野豆腐			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ	810	32.5	371
		こんぶあえ		こんぶ	小松菜	白菜						
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ			
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
20	月	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	744	33.2	362
		マカロニサラダ	ハム			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜		ごま油	しょうゆ みりん 塩			
		米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
21	火	ラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう	784	30.5	366
		厚あげと卵の中華煮	鶏肉 厚あげ うずら卵		チンゲン菜	たまねぎ	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ こしょう			
		黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン					
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ			
22	水	海そうサラダ	ハム	わかめ		もやし キャベツ	さとう	油	酢 しょうゆ	739	34.0	406
		あじの三色丼	卵 あじ		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	塩 酒 みりん しょうゆ			
		牛乳		牛乳								
		僧兵汁	豚肉 油あげ みそ		青ねぎ	にんにく ごぼう 大根 しいたけ 白菜	里いも	油	鶏がらスープ			
23	木	みたらしだんご					白玉団子 さとう 片栗粉		みりん しょうゆ	732	29.9	371
		米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
		ナン 【インド】					ナン					
		バターチキンカレー	鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	油 カレールウ バター	ワイン コンソメ ケチャップ カレー粉 塩 こしょう			
24	金	インド風サラダ			にんじん	コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	酢	800	28.7	362
		ガバオライス 【タイ】	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩			
		牛乳		牛乳								
		トムヤムスープ	いか		トマト チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム レモン	片栗粉	ごま油	トウバンジャン 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩			
27	月	タイ風春雨サラダ	鶏肉			もやし きゅうり レモン	春雨 さとう	ごま油	酢 塩 唐辛子	740	36.1	362
		米飯 牛乳 【韓国】		牛乳			米 麦					
		タッカルビ	鶏肉 デンメンジャン			しょうが にんにく キャベツ	さつまいも さとう 片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ ケチャップ みりん しょうゆ			
		韓国風サラダ		のり	チンゲン菜	もやし		ドレッシング				
28	火	トッポギスープ	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	トッポギ		鶏がらスープ こしょう しょうゆ 塩	747	31.0	371
		米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
		ポテトピザ 【イタリア】		チーズ			じゃがいも	油	ケチャップ			
		ボロニアソーセージ	ソーセージ									
29	水	ミネストラ	ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ	いんげんまめ		コンソメ こしょう 塩	709	32.4	515
		マーマレード					マーマレード					
		米飯 牛乳 【南米】		牛乳			米 麦					
		パステル	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 もち米 コーンスターチ		トマトソース コンソメ 塩 こしょう			
30	木	ペルー風サラダ	かまぼこ	海そう	にんじん	大根	さとう	ドレッシング	酢 塩	742	26.8	359
		アヒアコ	鶏肉		ブロッコリー	たまねぎ コーン	じゃがいも 片栗粉		コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩			
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				
31	金	さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩	825	27.1	361
		白米炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	しめじ 白菜	さとう		みりん しょうゆ			
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
		白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油				

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。