

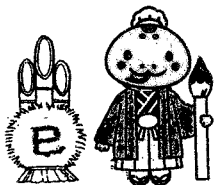
令和7年1月の献立表



徳島県立開徳第一中学校

日曜	献立名	主として肉類をつくる		主として魚類をつくる		主として野菜をつくる		主としてエネルギーになる		Kcal たんぱく質 脂質
		魚・肉・卵 豆・豆制品	魚・乳類 海藻類	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・芋類 油類	油類 種実類				
8水	七草うどん しよもの天ぷら きんかんケーキ	豚肉 豆乳 たまご 油あげ あから	牛乳 しよも	人参 小松菜	大根 かぶ ねぎ きんかん	うどん 米粉 コンスターチ 小麦粉 さとう	米油	852		
9木	里山ごはん 竹の子の味噌汁 梅酢和え 松風焼きのコンス お丹玉セリ-	豚肉 とり肉 いんげん とうろ セラチン 豆乳	牛乳 昆布 わかめ 寒天	人参 トクゾウ	ねぎ 玉ねぎ しいたけ ゆい えのき 白かこ 大根 きりり 梅干し	米 麦 里山 さとう (10)粉 ドロップ 小麦粉	ごま 米油	807		
10金	尾頭付き魚めし 花みかん もみじ和え 紅白しろこ	鯛 油あげ とうろ 小豆	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 きりり おかん	米 さとう 白玉粉	ごま 米油	835		
14火	もち麦ごはん ゆず野菜酢和え和え とり肉の生姜焼 えのきと生揚げのみそ汁	とり肉 おか 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	生姜 かつお かつお カラフラワー 大根 えのき ねぎ	米 もち麦 さとう ゆかり	米油	823		
15水	小豆ごはん 雑煮 花みかん ぶりの照り焼き 紅白ます	ぶり 小豆 とり肉 とうろ さそ	牛乳	人参 ほうれん草 水菜	大根 ゆず ねぎ おかん	米 もち麦 さとう 白玉粉	ごま 米油	836		
16木	人参ごはん フルーツきんとん 福袋 湯葉のすまし汁	とり肉 とうろ 油あげ とうろ 湯葉	牛乳 昆布	人参 1/2 小松菜	しいたけ りんご バイオ 大根 しいたけ ねぎ	米 麦 無糖 ゆかり さとう すりおろし さしゆ	米油 ごま	805		
17金	ハムカツセルロース 花みかん ホワイトシチュー リンドルシチューサラダ	とり肉 ポンスム 豆乳	牛乳 生クリーム 調理用牛乳	人参 アロココ	かつお かつお 玉ねぎ りんご トマト セロリ おかん	100% 米粉 小麦粉 100% 米粉 さとう ゆかり	米油 ごま 植物油 ドレッシング	808		
20月	きんご飯 えのきとわかめのみそ汁 トウモロコシの揚げ焼き 煮しめ	とり肉 トウモロコシ 油あげ おか とうろ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 しいたけ 白かこ えのき ねぎ	米 きりり 里山 さとう ごま	米油	828		
21火	黒大豆入りちらしずし うすくず汁 草もち	豚肉 大豆 卵 かまぼこ とうろ 小豆	牛乳 昆布	人参 小松菜 玉ねぎ	かぶら しいたけ ねぎ かこ 大根 えのき しいたけ	米 さとう 小麦粉 ゆかり 上新粉 白粉	米油	832		
22水	麦ごはん (1)も団子のみそ汁 すきやき風煮	豚肉 とり肉 焼豆腐 おか	牛乳 昆布	春菊 人参 小松菜	しいたけ 白菜 ねぎ ごぼう 大根	米 麦 しんご さとう 小麦粉 焼酎 小麦粉	米油	812		
23木	ちゃんうどん ひき入り厚焼卵 紅白おめか	とり肉 かつお 油あげ とうろ 豚肉 卵 小豆	牛乳 小豆 寒天	人参 小松菜	ごぼう 白菜 えのき しいたけ ねぎ 玉ねぎ	うどん さとう 白玉粉 黒砂糖	米油	813		
24金	練馬沢庵ごはん (1)ご あでん ごぼうサラダ	そば さつまいも 焼竹輪 生揚げ かぼち	牛乳 昆布	人参	天麩 大根 ごぼう かつお かつお 1/2	米 麦 小麦粉 さとう 竹輪 ゆかり	米油 ごま 植物油 ドレッシング	792		
27月	麦ごはん ほうれん草のり和え さつま揚げおろし汁 生揚げのみそ汁	豚肉 豚肉 とうろ おか 生揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	ごぼう 大根 かつお ねぎ	米 麦 米粉 ゆかり	米油	795		
28火	食パン (1)ごシチュー カレーシチュー 鯉の立田揚 蒸しキャベツ	豚肉 鯉	牛乳	人参	生姜 かつお トウモロコシ 玉ねぎ グリーンピース	パン 1/2 小麦粉 小麦粉 米粉 ゆかり	米油 マカリン	783		
29水	麦ごはん わかめと豆腐のみそ汁 鯉の4=エール 肉じゃが	鯉 豚肉 とうろ おか 油あげ	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 ゆかり さとう ごま	米油 マカリン	808		
30木	わかめごはん ほうれん草のり和え とり肉の照り焼き しんご	とり肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 しんご	レモン かつお 玉ねぎ えのき ねぎ りんご	米 麦 さとう ゆかり 小麦粉	ごま油 植物油 ドレッシング	830		
31金	麦ごはん 白菜のわさび和え 鯉のこまおめか かつおのみそ汁	鯉 おか 豚肉 油あげ	牛乳	人参 小松菜 かぶの葉	生姜 白菜 かぶ ねぎ	米 麦 さとう ゆかり	ごま 米油	825		

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。



あけまして
おめでとうございます

今年も安心・安全に気をつけて、
おいしい給食作りに努めていきたいと思っております。
引き続きよろしくお願いいたします。

