

令和7年

1月献立表

北町中学校

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	木	ポークカレーライス ジョア (ブルーベリー味) すり下ろしドレサラダ フルーツポンチ	豚肉 レンズ豆	ジョア 寒天	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ きゅうり 大根 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	771	10.7	14.5	2.5
10	金	飲用牛乳 すもじ 野菜のごまあえ お汁粉 <鏡開き献立>	さば 卵 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	かんびょう 干ししいたけ れんこん キャベツ	米 砂糖 白玉団子	米ぬか油 白ごま(ねり) 白すりごま	831	13.4	20.6	3.6
14	火	ミルクコーヒー セサミ食パン 手作りりんごジャム 白菜のクリーム煮 カラフルソテー	ベーコン とり肉	コーヒー牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン ピーマン	りんご缶 りんごジュース たまねぎ 白菜 マッシュルーム コーン キャベツ	セサミパン グラニュー糖 コーンスターチ 小麦粉	米ぬか油 バター	786	13.0	40.9	4.1
15	水	飲用牛乳 麦ご飯 おかかとかじこのふりかけ 塩肉じゃが 三色野菜の和風ドレサラダ	削り節 豚肉	牛乳 しらす干し 青のり	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく たまねぎ 干ししいたけ 大根 きゅうり	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖	米ぬか油 黒ごま 白ごま ごま油	755	12.8	32.8	2.9
16	木	飲用牛乳 チキンパエリア スパニッシュオムレツ ソーセージと野菜のスープ	とり肉 えび 豚ひき肉 いんげん豆 卵 ウインナー	牛乳 チーズ クリーム	にんじん トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	724	17.7	35.6	3.5
17	金	飲用牛乳 かてめし ゼリーフライ ポイルキャベツ <埼玉郷土料理> 大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 高野豆腐 おから みそ	刻み昆布 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	米ぬか油 油	694	13.6	33.3	3.6
20	月	飲用牛乳 わかめご飯 三州煮 キャベツとちくわの炒め物	厚揚げ みそ 豚肉 竹輪	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干ししいたけ キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	728	15.9	27.4	2.8
21	火	飲用牛乳 小松菜チャーハン (卵入り) 鯖の韓国風焼 具たくさん味噌汁	まぐろ缶 卵 さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 大根	米 大麦 砂糖	ごま油 米ぬか油 白ごま	765	18.2	38.1	3.8
22	水	飲用牛乳 麦ご飯 すき焼き風煮 <練馬産ねぎ一斉給食> 小魚入りお浸し くだもの	豚肉 焼き豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ キャベツ もやし えのきたけ みかん	米 大麦 こんにゃく 砂糖 焼きふ	米ぬか油	710	15.3	27.1	1.9
23	木	飲用牛乳 みそ煮込みうどん みそ煮込みうどん (汁) (愛知県) フルーツヨーグルト	とり肉 かまぼこ みそ 厚揚げ うずら卵	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう ねぎ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	うどん こんにゃく 砂糖	ごま	651	18.1	26.7	2.3
24	金	飲用牛乳 豚キムチ丼 ナムル 生揚げの中華スープ(参)	豚肉 とり肉 厚揚げ	牛乳	にら にんじん 小松菜	にんにく ねぎ たまねぎ キムチ 白菜 もやし	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白すりごま 米ぬか油 白ごま	770	17.6	32.4	3.4
27	月	飲用牛乳 麦ご飯 揚げぎょうざ 切干大根のシャキシャキ炒め 厚揚げとかぼちゃの味噌汁	豚ひき肉 みそ 油揚げ かつお節 厚揚げ	牛乳	にら にんじん さやいんげん かぼちゃ	キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 ごぼう 大根	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 砂糖	ごま油 油	755	14.5	27.4	2.2
28	火	ジョア (いちご) ガーリックトースト ボルシチ コーンフ레이크サラダ	ベーコン 牛肉	ジョア	パセリ粉 にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	食パン じゃが芋 砂糖 コーンフ레이크	バター 米ぬか油	665	12.6	36.4	3.4
29	水	飲用牛乳 チンジャオロース丼 白菜と豆腐のスープ キャベツのあっさり和え	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白すりごま 白ごま	671	18.0	24.7	3.0
30	木	飲用牛乳 麦ご飯 さつまいもコロケ 和風サラダ 1 味噌汁 (大根)	豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 大麦 さつまいも 小麦粉 パン粉 砂糖	米ぬか油 油	792	11.8	25.1	2.9
31	金	飲用牛乳 ポパイピラフ カラフルピクルス イタリアンポテトスープ	とり肉 レンズ豆 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ コーン 大根 きゅうり キャベツ マッシュルーム グリーンピース	米 大麦 砂糖 じゃが芋 パン粉	バター 米ぬか油 白すりごま	634	15.2	28.5	3.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	731	14.8	29.4	3.1	399	103	3.0	233	0.36	0.43	24	8.1