

令和7年



1月献立表



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

豊溪中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1材料 - (kcal)	たんぱく質 (%)			
8 水	・ご飯・牛乳・松風焼き ・炒めなます ・もち入りみぞれ汁	飲用牛乳 鶏肉、ひき肉 絞り豆腐 米みそ（淡色辛みそ） 鶏むね 油揚げ	精白米 パン粉 三温糖 炒りごま 上白糖 白玉団子 でん粉 米ぬか油	しょうが にんじん たまねぎ だいこん れんこん ぶなしめじ こまつな きく 干しいたけ	764	16.6			
9 木	・盛岡じゃじゃ麺・牛乳 ・生揚げの中華スープ ・おかしなおかしな生卵	米みそ（赤色辛みそ） 部位ひき肉 飲用牛乳 鶏もも 生揚げ 粉寒天	冷凍細うどん 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん 黄桃缶 りんご 緑豆もやし きゅうり はくさい こまつな	740	17.7			
10 金	・ご飯・牛乳・さばの香味焼き ・ひじきのピリッとサラダ ・かぼちゃの味噌汁	飲用牛乳 さば 米みそ（赤色辛みそ） 芽ひじき ツナ 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ）	精白米 ごま油 三温糖 米ぬか油 上白糖	にんにく 根深ねぎ きゅうり にんじん キャベツ 粒コーン だいこん たまねぎ 西洋かぼちゃ	779	17.4			
14 火	・ルーローハン・牛乳 ・豆腐とわかめのスープ ・キャラメルポテト	豚肉肩 豚肉もも 飲用牛乳 鶏もも 木綿豆腐 わかめ	精白米 おおむぎ 米サラダ油 三温糖 さつまいも 揚げ油 バター ごま油	しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ エノキタケ こまつな	834	14.4			
15 水	・ご飯・牛乳・鮭の塩焼き ・小松菜と豚肉のごま炒め ・打ち豆汁	飲用牛乳 塩さけ 豚肉肩 鶏もも 油揚げ黄だいず 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	精白米 米ぬか油 でん粉 三温糖 炒りごま じゃがいも	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ	783	20.5			
16 木	・ご飯・牛乳・のりの佃煮 ・すき焼き風肉豆腐 ・ほうれん草のごま和え	飲用牛乳 もみのり 豚肉肩 焼き豆腐	精白米 三温糖 米ぬか油 しらたき 焼きふ すりごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい えのきたけ こまつな ほうれんそう キャベツ	772	17.7			
17 金	・パンキンパン・牛乳 ・マカロニグラタン ・キャベツとレンズ豆のスープ	飲用牛乳 鶏もも 調理用牛乳 クリーム ピザチーズ ベーコン レンズまめ	パンキンパン マカロニ 米ぬか油 バター 薄力粉 パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ こまつな	830	16.4			
20 月	・ご飯・牛乳・さわらの西京焼き ・キャベツのおかか炒め ・きりたんぼ汁	飲用牛乳 さわら 西京みそ 糸削り 鶏もも	精白米 三温糖 米ぬか油 きりたんぼ	にんじん キャベツ こまつな にんじん だいご ごぼう えのきたけ ねぎ	747	18.6			
21 火	・ハヤシライス・牛乳 ・カリカリポテトのサラダ ・いちご	牛肩肉 八丁味噌 飲用牛乳	精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 揚げ油 上白糖	パセリ にんにく しょうがたまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト加工品 グリーンピース キャベツ きゅうり いちご	807	12.4			
22 水	・わかめご飯・牛乳・おでん ・白菜のゆず風味・オレンジ	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 結び昆布 京がんも いわしつみれ さつまいも 焼き竹輪	精白米 じゃがいも こんにやく三角 竹輪ふ	だいこん にんじん はくさい こまつな ゆず果汁 きよみ	695	15.5			
23 木	・ターメリックライス・牛乳 ・キーマカレー ・キャロット・レタス・オクラ・にんじんケーキ	飲用牛乳 豚ひき肉 レンズまめ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 米粉 三温糖 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト加工品 セロリー キャベツ きゅうり パレンシアオレンジ	832	12.3			
24 金	・コッペパン・牛乳・いちごジャム ・鯨のマリアナソース ・ワンドンスープ	飲用牛乳 くじら 鶏もも	コッペパン いちごジャム でん粉 三温糖 米ぬか油 ウェーブワンドン ごま油	しょうが にんにく にんじんもやし はくさい いら ねぎ セロリー	718	19.9			
27 月	・練馬大根のキムタクご飯・牛乳 ・キャベツしゅうまい ・五目さっぱりスープ	鶏もも 飲用牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	しょうが にんにくたくあん漬 はくさいキムチ 万能ねぎ キャベツたまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこはくさい こまつな	706	16.7			
28 火	・ご飯・牛乳 ・ししゃものカレーフライ ・切干大根のサラダ・スキージ	飲用牛乳 ししゃも 豚肉肩 木綿豆腐 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	精白米 揚げ油 薄力粉 パン粉 パン粉 米ぬか油 ごま油 三温糖 炒りごま つきこんにやく さつまいも	切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり しょうが だいこん 干しいたけ こまつな 根深ねぎ	805	15.1			
29 水	・ねぎ塩カルピス・牛乳 ・野菜の中華和え ・りんご	豚肉肩 豚肉 飲用牛乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 ごま油 でん粉 三温糖	にんにく 根深ねぎ にんじん 緑豆もやし 万能ねぎ レモン果汁 こまつな 粒コーン りんご	724	14.9			
30 木	・上海焼きそば・牛乳・わかめサラダ ・ごろごろみかんゼリー	むきえびいか 鶏もも 飲用牛乳 わかめ ちりめんじゃこ パールアガー	米ぬか油 蒸し中華めん 三温糖 ごま油 炒りごま 上白糖	しょうが にんじん たけのこ キャベツ 緑豆もやし チンゲンサイ きゅうり みかん缶 うんしゅうみかん果実飲料	695	16.2			
31 金	・シーチキンライス・牛乳 ・キャベツのキッシュ風・ポテトスープ	まぐろ類缶詰 飲用牛乳 鶏もも 鶏卵 生クリーム ピザチーズ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん 青ピーマン グリンピース キャベツ 粒コーン パセリ	802	15.7			

※ 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17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)
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

