

令和7年



谷原中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	水	カレーライス ツナサラダ パインゼリー 牛乳	鶏肉 レンズまめ ツナ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく キャベツ パインジュース パイン缶	米 じゃがいも 米粉 砂糖	油 ごま油	820	12.1	25.4	2.5
10	木	<入学・進学祝い献立> 黄金赤飯 鶏のねぎ味噌焼き 野菜の磯和え 菜の花のすまし汁 牛乳	ささげ 鶏肉 米みそ かまぼこ	飲用牛乳 刻みのり	こまつな にんじん 和種なばな	しょうが 根深ねぎ キャベツ 干しいたけ	米 もち米 さつまいも 砂糖	炒りごま すりごま ごま油	647	18.4	29.2	3.3
11	金	練馬スパゲッティ じゃことキャベツのサラダ チーズのケーキ 牛乳	ツナ 鶏卵	刻みのり 飲用牛乳 しらす干し サラダチーズ	だいこん こまつな	だいこん キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 薄力粉	油 ごま油 バター	903	15.9	37.0	4.1
14	月	チキンライス ジャーマンポテト キャベツスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン ウインナー	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ ぶなしめじ	七分つき米 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ (エッグフ リー)	679	12.2	29.6	3.0
15	火	麦ご飯 和風卵焼き みそドレサラダ 沢煮椀 牛乳	豚肉 鶏卵 米みそ 鶏肉	飲用牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん 干しいたけ ごぼう たけのこ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 つきこんにゃく	油 ごま油	716	14.5	27.9	2.0
16	水	タンメン ちくわの二色揚げ 果物(柑橘類) 牛乳	豚肉 焼き竹輪	飲用牛乳 あおのり	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ 緑豆もやし たけのこ 柑橘類	蒸し中華めん 薄力粉	ごま油 油 揚げ油	710	17.0	30.9	3.4
17	木	豚丼 辣白菜 わかめスープ 牛乳	豚肉 鶏胸	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい だいこん 根深ねぎ	米 つきこんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	616	16.5	29.8	2.9
18	金	<新たけのご使用> たけのご飯 鮭の塩麹焼き じゃがいもの味噌汁 ミニトマト 牛乳	油揚げ さけ 米みそ	飲用牛乳 あおさ	ミニトマト	たけのこ たまねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも		685	20.4	21.0	3.4
19	土	焼豚炒飯 ワンタンスープ オレンジゼリー 牛乳	焼き豚 なると 豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	根深ねぎたまねぎ しょうがにんに くきくらげはくさい オレンジジュース	七分つき米 ウェーブワンタン 砂糖	ごま油 油	688	14.5	21.8	3.2
22	火	麦ご飯 小魚のふりかけ 酢鶏 さつまいも汁 牛乳	鶏肉 豚肉 麦みそ	飲用牛乳 刻み昆布 しらす干し	にんじん 青ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ ごぼう だいこん	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも しらたき	炒りごま 揚げ油 油	847	13.6	25.8	3.4
23	水	きびご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	豚肉 米みそ 木綿豆腐 コースハム	飲用牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいたけ たまねぎ 緑豆もやし きゅうり	米 きび 砂糖 でん粉 緑豆はるさめ	油 ごま油 炒りごま	818	16.0	33.6	3.6
24	木	揚げパン 鶏肉のトマトシチュー りんごドレッシングサラダ 牛乳	鶏肉 いんげんまめ	飲用牛乳 クリーム	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー パセリ こまつな 赤ピーマン	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ スイートコーン りんご	コッペパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	揚げ油 油 バター	749	14.3	41.8	2.7
25	金	千葉県産ふさこがね<今月のお米> ハンバーグおろしソース フライドポテト コーンスープ 牛乳	豚肉 レンズまめ ベーコン 鶏肉	飲用牛乳 あおのり	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん クリームコーン スイートコーン セロリー	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 揚げ油	914	15.6	30.6	2.6
28	月	豚バラ高菜ご飯 ハツガツオの竜田揚げ わかたけ汁 牛乳	豚肉 かつお 鶏肉	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん たかな漬	しょうが にんにく たけのこ えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 でん粉	油 揚げ油	721	19.1	27.6	2.8
30	水	豚肉のコチュジャン丼 広東スープ 元気ヨーグルト 牛乳	豚肉 米みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 元気ヨーグルト	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが ごぼう キャベツ 緑豆もやし はくさい	米 砂糖 でん粉	油 炒りごま ごま油	778	16.9	27.4	2.9

※ 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15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	753	15.7	29.5	3.1	335	108	3.0	229	0.35	0.42	19	7.4

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

米…岩手県産ひとめぼれ(七分米)

宮城県産萌えみのり(精白米)

千葉県産ふさこがね