

令和7年

1月献立表

八坂中学校

実施日 日 曜	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人1日 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 水	ポークカレーライス コーヒー牛乳 大根のツナサラダ 給食の始まり 季節の献立	ぶたにく いんげんまめ レンズまめ クリーム まぐろかん コーヒーぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ こめぬかあぶら さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん だいこん こまつな		881	13.1	25.6	2.0
9 木	コッペパン 飲用牛乳 手作りりんごジャム 冬野菜のポトフ 果物(デコポン) 季節の献立	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー だいず		コッペパン さとう こーんすたーち こめぬかあぶら じゃがいも		りんご レモン にんにく にんじん だいこん デコポン たまねぎ キャベツ ブロッコリー		752	16.4	32.6	2.6
10 金	さつまいもごはん 飲用牛乳 しらすオムレツ 雑煮 納開き献立 季節の献立	ぎゅうにゅう とりひきにく しらすぼし いんげんまめ たまご とりにく かまぼこ		こめ もちごめ さつまいも くるごま オリーブゆ さとう しろすりごま トック さといも こめあぶら		ほししいたけ にんじん こねぎ だいこん ほうれんそう えのきたけ ねぎ		759	16.1	24.5	2.9
14 火	鮭とひじきの炊き込みごはん 飲用牛乳 けんちん汁 果物(りんご) ほうれん草入り卵焼き 朝ごはんの食育賞 アレンジ献立	とりにく さけ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく とうふ かまぼこ 季節の献立		こめ こめあぶら しらすき さとう こめぬかあぶら こんにやく さといも		にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ みかん		791	17.0	29.6	2.8
15 水	あずきご飯 飲用牛乳 野菜の甘酢和え 野風焼き 沢煮椀 小正月献立	あずき ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし ぶたひきにく ひじき みそ たまご ぶたにく		こめ くるごま さとう パンこ しろすりごま しろごま かたくりこ ごまあぶら		こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん えのきたけ しょうが		790	18.8	31.4	2.8
16 木	しつぽくうどん 飲用牛乳 ちくわの二色揚げ 食育の日 香川県	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ちくわ あおりの たまご		うどん こむぎこ しろすりごま こめぬかあぶら		にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな はくさい		710	17.2	32.8	5.5
17 金	チリビーンズライス 飲用牛乳 イタリアンスープ りんごゼリー 季節の献立	ぶたひきにく だいず チーズ たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう パルメザンチーズ かんてん		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう しろすりごま こめぬかあぶら パンこ		にんにく たまねぎ にんじん ピューレ トマトジュース トマトかん コーン ほうれんそう りんごジュース りんごかん		862	16.5	28.1	3.0
20 月	こぎつねごはん 飲用牛乳 おでん きなこチーズケーキ 大寒の献立	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ウインナー ちくわ うずらたまご クリームチーズ きなこ		こめ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにやく ちくわふ バター こむぎこ しろすりごま		にんじん さやいんげん だいこん		895	14.1	37.9	3.2
21 火	麦ごはん 飲用牛乳 いかの香味焼き 小松菜の油炒め 肉豆腐 季節の献立	ぎゅうにゅう いか みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく やきふ		しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん こまつな		797	22.3	26.3	2.5
22 水	麻婆麺 飲用牛乳 もずくスープ フルーツ杏仁	とうふ だいず ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう たまご もずく かんてん クリーム		ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう しろすりごま かたくりこ ごまあぶら しろごま		ねぎ えのきたけ にんにく しょうが にら グリーンピース みかんかん パインアップルかん		823	18.0	37.9	3.8
23 木	梅しらすご飯 飲用牛乳 豆腐チャンプル 根菜たっぷりみそ汁 果物(みかん) 朝ごはんの金賞 アレンジ献立	しらすぼし たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ 季節の献立		こめ しろごま こめぬかあぶら さとう でんぱん さといも こんにやく りんご		かりかりうめぎざみ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ もやし グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ りんご		718	16.3	26.1	3.3
24 金	麦ごはん 飲用牛乳 のりのつくだ煮 鮭のつけ焼き ほうれん草のホワイト煮	ぎゅうにゅう のり さけ ベーコン とりにく クリーム レンズまめ いんげんまめ		こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら バター こむぎこ		たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム		761	17.6	28.4	2.5
27 月	ルーローパン 飲用牛乳 たまごスープ 果物(いちご) 台湾料理	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ		しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな いちご もやし		751	15.1	30.6	2.3
28 火	練馬大根たくあんごはん 飲用牛乳 わかさぎのごま揚げ ちゃんこ汁 東京の料理	ぎゅうにゅう わかさぎ たまご とりにく あぶらあげ とうふ わかめ かまぼこ みそ けずりぶし		こめ ごまあぶら しろごま こむぎこ かたくりこ しろすりごま こめぬかあぶら しらすき		だいこん にんじん えのきたけ はくさい こまつな ねぎ		765	18.1	30.7	3.4
29 水	塩豚丼 牛乳 冬野菜のみそ汁 ごまポテト 練馬ねぎの日	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら バター かたくりこ じゃがいも しろごま		にんにく にんじん もやし ねぎ かぶ まいたけ だいこん こまつな だいこん (は)		884	15.0	31.3	3.0
30 木	フレンチトースト 飲用牛乳 えびのビスク 夕焼けゼリー カナダの料理	たまご ぎゅうにゅう えび クリーム かんてん		しょくパン バター はちみつ さとう こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ		にんにく にんじん たまねぎ パセリ オレンジジュース		806	15.1	30.5	3.4
31 金	五色ご飯 飲用牛乳 鶏の照り焼き 栄養みそ汁 季節の献立	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ わかめ とりにく		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも しろすりごま こんにやく		しょうが にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ だいこん (は) はくさい ねぎ こまつな		780	18.1	29.3	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)
平均値	796	16.7	30.3	3.1	390	114	3.1	264	0.36	0.45	14	7.1
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

<1月の主な使用食材の産地(実績)>

食材	大根 にんじん	白米 せり ビーツ みず菜 ニら こぼろ	キャベツ ねぎ かつ	パセリ りんご えのきたけ しめじ	にんにく りんご	玉ねぎ じゃがいも にんじん	しらす
産地	練馬区	茨城	神奈川	長野	青森	北海道	熊本 静岡
食材	小松菜 めだい かつお	ほうれん草 きゅうり 小松菜 さといも	豚肉 いわし 大根 さつまいも キャベツ	鶏肉	しょうが じゃがいも	牛肉 いちご	もやし
産地	東京	埼玉	千葉	岩手	長崎	富崎県	栃木

※1月の飲用牛乳の生乳産地は東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道です。