

令和7年度

1 月 月 間 献 立 表






北中学校

8日(木)				9日(金)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)				19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)							
献立名	ごはん 牛乳 ぶりカツ 大根なます 雑煮				バターパン 牛乳 ウィンナー ポテトサラダ 春雨スープ				コッペパン コーヒー牛乳 白身魚フライ ゆで野菜 肉団子のスープ				ひじきごはん 牛乳 あじフライ あすか汁				ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 高野豆腐と野菜の旨煮				米粉パン 牛乳 ツナとトマトのスパゲティ 切干大根のサラダ チーズ				三色丼 牛乳 かす汁 ヨーグルト				味付パン 牛乳 えびのチリソースかけ 野菜スープ				ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き ゆでブロッコリー 肉じゃが煮				チキンライス 牛乳 ハムカツ ほうれん草のミルクスープ アセロラゼリー						
	米	100	5		* バターパン	1個	5		* 規格パン	1個	5		あっという米	70	5		米	100	5		* 米粉パン	1個	5		米	100	5		* 味付パン	1個	5		米	100	5		あっという米	70	5				
材料名および使用量（g）	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		アルファ化もち米	20	5		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		鶏ひき肉	50	1		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		アルファ化もち米	15	5				
	(冷)ぶりカツ	1個	1		(冷)ポークウィンナー	2本	1		ミルメーク(コヒー)	1袋	5		水	115			(冷)ハンバーグ	1個	1		* スパゲティ(ハーフ)	35	5		しょうが	1	4		* (冷)えびフリッター	70	1		(冷)いわし濃粉付き	1尾	1		水	115					
	油	3	6		トマトケチャップ	8	3		* (冷)白身魚フライ	1個	1		干しひじき	1.3	2		たまねぎ	25	4		ツナ油漬	15	1		酒	4			油	3	6		油	3	6		鶏肉	20	1				
	切干大根	5	4		ツナ油漬	15	1		タルタルソース(卵不使用)	8	6		豚肉	15	1		* しょうゆ(濃口)	5			たまねぎ	20	4		さとう	4.5	5		豚肉	20	1		さとう	1.5	5		(冷)グリーンピース	5	4				
	にんじん	5	3		じゃがいも	30	5		油	3	6		(冷)ちくわ	10	1		酒	5			(冷)にんじん	10	3		* しょうゆ(濃口)	3.5			にんにく	1	4		* しょうゆ(濃口)	3			(冷)スイートコーン	10	4				
	さとう	6	5		にんじん	6	3		キャベツ	20	4		(冷)スイートコーン	10	4		みりん(本みりん)	5			(冷)ほうれん草	10	3		油	1	6		しょうが	1	4		みりん(本みりん)	3			たまねぎ	30	4				
	酢	5			キャベツ	10	4		(冷)スイートコーン	5	4		にんじん	10	3		レモン果汁	3	4		(冷)スイートコーン	6	4		ほうれん草	30	3		トウバンジャン	0.3			水	6			にんじん	13	3				
	塩	0.1			マヨネーズ(卵不使用)	8	6		にんじん	5	3		油	0.5	6		水	5			にんにく	0.3	4		* しょうゆ(うす口)	1			トマトケチャップ	20	3		でんぷん	0.3	5		トマトケチャップ	15	3				
	煮込み餅	40	5		塩	0.1			(冷)ミートボール	45	1		酒	2.5			こまつな	40	3		トマト水煮(缶)	20	3		ごま油	1	6		* (冷)スクランブルエッグ	30	1		さとう	2	5		(冷)ブロッコリー	30	3		* チキンコンソメ	1.3	
	鶏肉(むね肉)	10			こしょう	0.01			(冷)ミニ絹あげ	20	1		* しょうゆ(うす口)	5.5			高野豆腐 角切	9	1		トマトケチャップ	15	3		* 牛乳	1本	2		* しょうゆ(濃口)	3			豚肉	30	1		油	1	6				
	里芋	15	5		春雨	6	5		キャベツ	10	4		だしの素	1.5			油あげ(薄あげ)	13	1		ウスターソース	1			(冷)ちくわ	15	1		みりん(本みりん)	3			じゃがいも	85	5		* 牛乳	1本	2				
	ほうれん草	7	3		豚肉	10	1		たまねぎ	10	4		* 牛乳	1本	2		(冷)ちくわ	20	4		* 粉チーズ	2	2		豚肉	10	1		でんぷん	2	5		たまねぎ	50	4		* (冷) ハムカツ	1個	1				
	にんじん	5	3		(冷)カット豆腐	25	1		にんじん	5	3		* (冷)あじフライ	1個	1		はくさい	20	4		スープストック	2			(冷)カット豆腐	20	1		水	10			にんじん	20	3		油	3	6				
	(冷)カット豆腐	15	1		にんじん	5	3		(冷)ほうれん草	10	3		油	4	6		にんじん	10	3		油	0.5	6		油あげ(薄あげ)	5	1		鶏肉	10	1		系こんにやく	15	5		豚肉	15	1				
	油あげ(薄あげ)	7	1		たまねぎ	10	4		スープストック	3			鶏肉(むね肉)	20			だしの素	1.5			切干大根	5	4		だいこん	10	4		(冷)カット豆腐	30	1		さとう	5	5		じゃがいも	40	5				
	みそ	10	1		はくさい	15	4		* しょうゆ(うす口)	1			(冷)カット豆腐	30	1		さとう	2.5	5		にんじん	8	3		こんにやく(突き)	5	5		キャベツ	15	4		* しょうゆ(濃口)	5			ほうれん草	20	3				
	だしパック	3			スープストック	3			こしょう	少々			油あげ(薄あげ)	8	1		* しょうゆ(うす口)	3			(冷)ブロッコリー	15	3		みそ	10	1		えのきたけ	5	4		だしの素	1			にんじん	10	3				
									でんぷん	1	5										* ごまドレッシング	8	6		* ヨーグルト	1個	2						油	0.5	6		たまねぎ	10	4				

6群⇒◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質 カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る ◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える ◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	23日(金)				26日(月)				27日(火)				29日(木)				30日(金)			
献立名	バターパン 牛乳 ごぼうのサラダ カレーヌードル				天井 牛乳 豚汁				味付パン 牛乳 ミンチカツ ぐりぐらさらだ すみれちゃんのかぼちゃスープ				わかめごはん 牛乳 コロッケ ねこ達の山分けみそ汁				米粉パン 牛乳 肉シューマイ 野菜炒めラーメン			
材料名および使用量（g）	* バターパン	1個	5		米	100	5		* 味付パン	1個	5		あつという米	80	5		* 米粉パン	1個	5	
	* 牛乳	1本	2		* (冷)かき揚げ	1個	4		* 牛乳	1本	2		アルファ化もち米	20	5		* 牛乳	1本	2	
	ごぼう(せん切り)	35	4		(冷)ちくわ	0.25	1		* (冷)ミンチカツ	1個	1		わかめご飯の素	2.5	1		* (冷)シューマイ	2個	1	
	* しょうゆ(うす口)	0.5			* てんぷら粉	5	5		油	3	6		* 牛乳	1本	2		* (冷)中華めん	65	5	
	みりん(本みりん)	0.3			青のり	0.05	2		トンカツソース	1袋			* (冷)コロッケ	1個	5		豚肉	15	1	
	(冷)スイートコン	7	4		油	6	6		にんじん	5	3		油	4	6		はくさい	20	4	
	にんじん	7	3		* しょうゆ(濃口)	4			たまねぎ	6	4		(冷)鮭ボール	30	1		キャベツ	10	4	
	(冷)かまぼこ(細切り)	10	1		みりん(本みりん)	3			(冷)ほうれん草	10	3		油あげ(薄あげ)	8	1		たまねぎ	15	4	
	ドレッシング白	10	6		さとう	1.5	5		キャベツ	15	4		(冷)カット豆腐	25	1		にんじん	10	3	
	米粉めん(町内米)	25			だしの素	0.2			じゃがいも	10	5		だいこん	15	4		こまつな	8	3	
豚肉	15	1		水	30			* (冷)スクランブルエッグ	15	1		にんじん	5	3		えのきたけ	5	4		
にんじん	20	3		* 牛乳	1本	2		ドレッシング(かんきつ)	1個	6		えのきたけ	5	4		にら	3	3		
たまねぎ	30	4		豚肉	20	1		鶏肉	15	1		みそ	10	1		* ラーメンスープ(ジャンク)	7			
じゃがいも	30	5		(冷)カット豆腐	30	1		カットかぼちゃ	60	3		だしパック	3			こしょう	0.01			
油	0.5	6		油あげ(薄あげ)	8	1		たまねぎ	30	4						でんぷん	0.5	5		
* 粉チーズ	3	2		こんにゃく(突き)	8	5		にんじん	10	3										
* スキムミルク	3	2		だいこん	10	4		豆乳(調整)	40	1										
* カレールウ(ハウス)	6	5		にんじん	10	3		スープストック	3											
* カレールウ(日糧)	6	5		みそ	10	1		こしょう	少々											
* ラーメンスープ(ジャンク)	1.5			だしパック	3			油	0.5	6										
																				
																				
<div>今年^{ことし}のテーマは 『 図書館^{としょかん}コラボ ～給食^{きゅうしょく}を通して本^{ほん}の世界^{せかい}をのぞいてみよう～ 』 田原^{たわら}本^{もと}青垣^{あおがき}生涯^{しょうがいの}学習^{がくしゅう}センターの図書館^{としょかん}で貸^かし出^だしを行^{おこな}っている本^{ほん}に 登場^{とうじょう}する料理^{りょうり}や食べ物^{もの}、物語^{ものがたり}をテーマとした給食^{きゅうしょく}が登場^{とうじょう}します。</div>																				
<div>1月^{がつ}24日^か～30日^{にち}は、 全^{ぜん}国^{こく}学^{がく}校^{がう}給^{きゅう}食^{しょく}週^{しゅう}間^{かん}！</div>																				
<div>エネギ- / たんぱく質 / 脂質 883kcal 28.7g 29.8g エネギ- / たんぱく質 / 脂質 816kcal 25.3g 30.7g エネギ- / たんぱく質 / 脂質 848kcal 30.7g 29.8g エネギ- / たんぱく質 / 脂質 804kcal 26.0g 26.9g エネギ- / たんぱく質 / 脂質 831kcal 31.5g 28.5g</div>																				