

| 令和7年01月 | | 中 | | 予定献立表 | | | | 児島中学校 | |
|-----------|---|--------------------------------------|---|---|---|-------------------------|--|-------|--|
| 日付 | 献立名 | 食品の主なはたらき | | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | | | |
| | | エネルギーのもとになる | 体をつくるもとになる | 体の調子を整えるもとになる | その他 | | | | |
| 8 (水) | パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ | ○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 | ○牛乳 ○ベーコン ○豚肉もも ○だいず | ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○マッシュルーム レトルト ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍 | ○パン袋代(クラス)* ○加工費(クラス分け) ○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○スープストック ○ビュレー ○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○水 ○フレンチドレッシング 10g | 719 31.4 | | | |
| 9 (木) | ごはん 牛乳 豚肉と大豆のゆずみそからめ ほうれん草のおひたし のっぺい汁 | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○つきこんにやく ○さいとも | ○牛乳 ○豚肉もも角切り ○大豆水煮 ○中みそ ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ | ○ゆず ○ほうれんそう ○キャベツ ○にんじん ○ごぼう ○ねぎ | ○酒 ○水 ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) | 783 32.1 | | | |
| 10 (金) | ごはん 牛乳 厚あげとキャベツの甘辛みそ炒め煮 野菜のあえ物 | ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 | ○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○赤みそ ○ひじき | ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○ねぎ ○みずな ○だいこん | ○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○酢 ○食塩 | 740 30.4 | | | |
| 14 (火) | 高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 大豆と茎わかめの酢の物 | ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○小麦粉 ○油 ○ごま油 | ○若鶏肉 むね ミンチ ○高野豆腐 ○牛乳 ○ちくわ ○塩蔵きわかめ ○冷凍だいず | ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○ごぼう ○乾しいたけ ○ねぎ ○キャベツ | ○酒 ○みりん* ○食塩 ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○カレー粉 ○酢 | 792 35 | | | |
| 15 (水) | パン 牛乳 若鶏とじゃがいものグラタン キャベツのソテー 野菜と豆のスープ | ○コッペパン ○じゃがいも ○サラダ油 ○バター ○小麦粉 | ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○調理用牛乳 ○ミックスチーズ ○ベーコン ○冷凍手芷豆 ○レンズ豆 水煮 | ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○ホールコーン 冷凍 ○はくさい | ○パン袋代(クラス)* ○加工費(クラス分け) ○加工費(丸パン) ○食塩 ○こしょう 白 ○紙カップ 小判* ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水 | 763 32.8 | | | |
| 16 (木) | ごはん 牛乳 石狩鍋 だし昆布入りつくだし煮 みかん | ○精白米 ○じゃがいも ○こんにやく ○上白糖 | ○牛乳 ○さけ 角切り ○焼き豆腐 ○中みそ ○調製豆乳 ○しらす干し 小 ○だいず ○だし昆布(喫食用) | ○だいこん ○にんじん ○はくさい ○白ねぎ ○うんしゅうみかん | ○酒 ○みりん* ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○しょうゆ | 737 32.9 | | | |
| 17 (金) | ごはん 牛乳 さわらの照り焼き なます 雑煮 | ○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○煮込み餅 | ○牛乳 ○さわら ○若鶏肉もも きざみ ○かまぼこ | ○だいこん ○にんじん ○ゆず ○ほうれんそう | ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○酢 ○酒 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) | 742 30.9 | | | |
| 20 (月) | キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 大根のナムル | ○学校給食用中華めん ○油 ○上白糖 ○ごま油 | ○豚肉もも ○中みそ ○牛乳 ○冷凍しゅうまい | ○にんじん ○りょくとうもやし ○味付けしなちく(レトルト) ○はくさい キムチ ○にら ○にんにく ○だいこん ○ほうれんそう ○白ねぎ | ○加工費(クラス分けめん) ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○チキンスープ ○水 ○酢 | 724 33.7 | | | |
| 21 (火) | ごはん 牛乳 さばの塩焼き れんこんのあえ物 大根のみそ汁 | ○精白米 ○上白糖 | ○牛乳 ○さば ○豆腐 ○中みそ ○白みそ | ○れんこん ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○ねぎ | ○食塩 ○酢 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水 | 711 30.8 | | | |
| 22 (水) | パン 牛乳 ポトフ ビーンズサラダ いちごジャム | ○コッペパン ○じゃがいも | ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ウインナー 小 ○ミックスビーンズ | ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○いちごジャム 低糖度 | ○パン袋代(クラス)* ○加工費(クラス分け) ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○水 ○フレンチドレッシング 1リットル | 714 31.2 | | | |
| 23 (木) | チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ | ○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油 | ○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小 | ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○こまつな | ○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○酢 | 710 25.6 | | | |
| 24 (金) | ごはん 牛乳 おでん 白菜のおかかあえ | ○精白米 ○こんにやく ○さいとも ○上白糖 | ○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○ちくわ ○うずら卵水煮 ○糸がつお | ○だいこん ○にんじん ○はくさい ○ほうれんそう ○だし昆布(喫食用) | ○酒 ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 | 775 35.6 | | | |
| 27 (月) | 玄米入りごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮つけ すいとん | ○アルファー化玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○白玉粉 ○小麦粉 | ○牛乳 ○さけ ○さつま揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ | ○切干しだいこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ごぼう ○はくさい ○ねぎ | ○加工費(玄米加工費)* ○食塩 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) | 713 34.3 | | | |
| 28 (火) | 豚丼 牛乳 キャベツのあえ物 ネーブル | ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○糸こんにやく | ○豚肉もも ○牛乳 | ○たまねぎ ○ごぼう ○にんじん ○ねぎ ○キャベツ ○千切たくあん 漬 ○ネーブル | ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○削りぶし(だし) ○水 | 673 23.8 | | | |
| 29 (水) | ツナサンド 牛乳 コーンチャウダー(乳なし) 角チーズ | ○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋 8g ○サラダ油 ○じゃがいも | ○まぐろ 水煮 ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調製豆乳 ○角チーズ(カルシウム・鉄強化) | ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○クリームコーン ○ホールコーン 冷凍 ○ほうれんそう | ○パン袋代(クラス)* ○加工費(クラス分け) ○加工費(スライス縦) ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○スープストック ○水 | 703 31.5 | | | |
| 30 (木) | ごはん 牛乳 きびなごの天ぷら 宝島寺漬 豚汁 | ○精白米 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○さいとも | ○牛乳 ○きびなごの天ぷら ○しらす干し 小 ○豚肉もも ○赤みそ ○中みそ | ○れんこん ○にんじん ○花切りだいこん ○ごぼう ○だいこん ○ねぎ | ○酢 ○しょうゆ ○一味 ○煮干し(だし) ○水 | 702 26.2 | | | |
| 31 (金) | ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ ひじき入り中華のあえ物 中華スープ | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 | ○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ひじき ○ベーコン ○豆腐 | ○しょうが ○にんにく ○ホールコーン 冷凍 ○キャベツ ○にんじん ○きくらげ ○チンゲンサイ | ○酒 ○しょうゆ ○こしょう 白 ○酢 ○食塩 ○チキンスープ ○水 ○中華スープストック | 750 31.9 | | | |

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く) 9日・10日・16日・17日・21日・28日・31日