

令和6年

1月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	火	牛乳 いかとあさりのパエリア風 コーンコロケ 白菜のスープ	牛乳 ベーコン いか あさり 豚肉 糸寒天	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん 白菜 パセリ	ターメリックバターライス オリーブ油 コーンコロケ 油 ジャガイモ	753	26.4
10	水	牛乳 白飯 ぶりフライ さつまいもの栗きんとん 紅白雑煮 新春メニュー	牛乳 ぶりフライ 鶏肉	ごぼう 大根 にんじん みつば	白飯 油 さつまいも 三温糖 バター 栗 煮込みもち	809	26.8
11	木	牛乳 ミルクロール チョコ大豆クリーム ラザニア風ミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソメジュリアン	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン にんじん えのきたけ キャベツ パセリ	ミルクロール チョコ大豆クリーム オリーブ油 マカロニ 三温糖	869	35.2
12	金	牛乳 ポークカレーライス いちごのフルーツ杏仁	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 いちご	麦飯 油 ジャガイモ バター 小麦粉 カレールウ 杏仁豆腐	904	25.8
15	月	牛乳 白飯 ターサイバオズ ほうれん草のナムル 豚骨ラーメン	牛乳 パオズギョーザ 豚肉	にんじん もやし ほうれん草 にんにく きくらげ キャベツ チンゲンサイ ねぎ	白飯 ドレッシング ごま油 中華めん 油 ごま	813	26.4
16	火	牛乳 牛卵とじ丼 ジャガイモのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 牛肉 かまぼこ 卵 厚揚げ みそ ヨーグルト	玉ねぎ みつば 大根 にんじん えのきたけ 小松菜	麦飯 三温糖 でんぷん ジャガイモ	886	39.0
17	水	牛乳 白飯 ちくわのごま衣揚げ 浅漬け 大根と里いものそぼろ煮	牛乳 ちくわ 塩昆布 豚ひき肉	白菜 にんじん きゅうり しょうが 大根 さやいんげん	白飯 天ぷら粉 ごま油 里いも 三温糖 でんぷん	795	29.6
18	木	牛乳 バターロール 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 白菜のクラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 生クリーム	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん きゅうり 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー	バターロール マーマレード でんぷん オリーブ油 三温糖 油 米粉 バター	825	36.2
19	金	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 白身魚と大豆のチリソース 鶏団子スープ みかん	牛乳 しそひじき佃煮 ホキ 大豆 鶏団子	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 干しいたけ たけのこ もやし にんじん チンゲンサイ みかん	白飯 油 三温糖 でんぷん 春雨 ごま油	799	30.1
22	月	牛乳 白飯 春巻き ごま酢和え マーボー豆腐	牛乳 春巻き 豚ひき肉 木綿豆腐	キャベツ にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 でんぷん	805	27.2
23	火	牛乳 型抜きチーズ オムライス ケチャップ1食用 ブロッコリーのソテー 里いものポトフ	牛乳 チーズ 卵 豚肉	にんにく キャベツ にんじん コーン ブロッコリー 玉ねぎ えのきたけ 白菜	チキンライス オリーブ油 里いも	731	33.8
24	水	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ ★ゆずとほうれん草の磯香和え ★石川の食材を使った豚汁 中学生献立コンクール入賞献立 24日～30日	牛乳 さばのり 豚肉 うす揚げ みそ	しょうが もやし ほうれん草 にんじん ゆず果汁 大根 ごぼう ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 さつまいも	832	34.2
25	木	牛乳 キャロットパン チキンのハーブグリル キャベツのサラダ ★かぼちゃときのこのミルクみそ スープ ★スイートポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン みそ	にんにく バジル キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ しめじ かぼちゃ	キャロットパン オリーブ油 三温糖 バター スイートポテト	830	33.6
26	金	牛乳 ★白タイで社交ダンス梅ご飯 (白飯と梅干し) ししゃもフライ ひじきの金平 ★花さく治部煮風	牛乳 子持ちししゃもフライ ひじき さつま揚げ 鶏肉 焼き豆腐	梅干し ごぼう にんじん 枝豆 干しいたけ たけのこ ほうれん草	白飯 油 三温糖 ごま油 花ふ すだれふ でんぷん	833	38.3
29	月	牛乳 白飯 ★豚肉の照り焼き ★加賀れんこんの炒めなます ★丸いものところ〜！みそ汁	牛乳 豚肉 うす揚げ 鶏肉 みそ	にんじん れんこん 大根 小松菜 ねぎ	白飯 三温糖 水あめ でんぷん 油 ごま ごま油 丸いも	799	33.4
30	火	牛乳 ★まいたけとごぼうの炊き込みご飯 豆腐のフライ ★源助大根を使った肉おでん	牛乳 鶏肉 うす揚げ 豆腐のフライ 牛すね肉 ちくわ 昆布	しょうが にんじん たけのこ まいたけ ごぼう 源助大根	さくら飯(大麦入り) 三温糖 油 黒砂糖 里いも	815	35.7
31	水	牛乳 白飯 さつま揚げの三味焼き ゆかり和え ごまみそうどん レアチーズムース	牛乳 さつま揚げ 豚肉 みそ	しょうが ねぎ にんにく 白菜 にんじん きゅうり しそ 玉ねぎ 大根 干しいたけ	白飯 三温糖 ごま油 米粉うどん 油 ごま ホワイトミニー	811	32.9

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

給食について考え、給食に関わる多くの人や食べ物に感謝の気持ちを深めましょう。
「味わって食べる」「すききらいせず食べる」「きれいに片付ける」など、食べることを大切にしていきましょう。

