

2025年(令和7年)1月分 学校給食献立表(中学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	8日・水		9日・木		10日・金		14日・火		15日・水		16日・木		17日・金		20日・月	
献立名	麦入りごはん 牛乳 キーマカレー ブロッコリーの胡麻サラダ		コッペパン 牛乳 春雨汁 鶏のトマト煮 鱈のクリーム		米飯(特小盛) 牛乳 味噌雑煮 黒豆とかえりちりめんの胡麻まぶし 芋きんとん		コッペパン 牛乳 ◇卵スープ 小松菜と厚揚げの炒め物 白玉ぜんざい		米飯 牛乳 もずくの味噌汁 もずくの蒲焼き 茎わかめの炒め煮		コッペパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ボーロピーンズ りんごかん		乾パン 牛乳 和風スパゲティ さば缶のトマト煮込み		米飯 牛乳 ◇関東煮 さばと茎わかめの和え物	
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	精白米	95	はるさめ	8	もち	60	豚肉	20	もずく	10	わかめ(塩蔵)	5	乾パン	15	鶏肉	20
	わかむぎ	10	鶏肉	20	鶏肉	15	酒	0.5	うす揚げ	7	卵◆	35	スパゲティ	50	うすら卵◆	30
	131	131	酒	0.5	酒	0.5	はるさめ	4	たまねぎ	10	たまねぎ	30	厚揚げ	30	厚揚げ	30
	豚肉ミンチ	30	にんじん	15	かまぼこ	10	卵◆	30	たまねぎ	20	にんじん	10	豚肉ミンチ	30	竹輪(煮込み用)	10
	調理ワイン	0.5	はくさい	20	だいこん	15	たまねぎ	20	キャベツ	35	えのきたけ	10	調理ワイン	1	こんにやく	20
	いんげんまめ(乾燥)	10	もやし	10	にんじん	10	にんじん	15	えのきたけ	10	ねぎ	3	鶏肉	0.5	じゃがいも	60
	じゃがいも	30	干しいたけ	0.4	はくさい	20	うすくちしょうゆ	4	ねぎ	2	うすくちしょうゆ	4	にんじん	10	にんじん	20
	たまねぎ	50	ねぎ	3	しめじ	5	塩	0.2	みそ	14	塩	0.2	たまねぎ	40	だいこん	50
	にんにく	0.5	うすくちしょうゆ	5	みつば	2	こしょう	0.02	いりこ	3	こしょう	0.02	じゃがいも	30	砂糖	3.5
	しょうが	0.5	塩	0.2	うすくちしょうゆ	1	でんぶん	1	酒	0.1	でんぶん	1	みそ	5	本みりん	0.5
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	綿実油	1	こしょう	0.05	甘みそ	2	けずり節	10	さつま	160	ごま油	0.5	ごま油	3	ごま油	4
	小麦粉	7	けずり節	2	みそ	10	水	2	ごま油	1	水	0.5	塩	0.5	うすくちしょうゆ	2
	綿実油	7	160	2	けずり節	2	こまつな	25	1切れ	1	水	150	塩	0.03	けずり節	2
	カレー粉	1.5	水	100	水	15	キャベツ	25	酒	1	豆乳	60	水	100	水	2
	豆乳	25	たら	50	くらだいず	10	鶏肉	25	でんぶん	10	豚肉	15	豆乳	60	水	60
	トマトビュレ	5	調理ワイン	1	でんぶん	4	酒	0.5	コーン油	4	調理ワイン	0.5	さば(オイル漬け)	20	さば(オイル漬け)	10
	ウスターソース	5	マカロニ	5	いりこ(揚げ物用)	15	しょうが	0.5	にんじん	10	大豆(乾燥)	15	にんじん	15	茎わかめ(冷凍)	10
	こいくちしょうゆ	2	たまねぎ	15	コーン油	8	本みりん	0.5	砂糖	2	たまねぎ	25	たまねぎ	25	キャベツ	40
	とんかつソース	1	トマト(水煮)	10	砂糖	3	厚揚げ	20	砂糖	5	にんじん	15	さつまいも	30	塩	0.1
	トマト(水煮)	5	にんにく	0.5	こいくちしょうゆ	1	砂糖	0.5	茎わかめ(冷凍)	20	ケチャップ	5	綿実油	1	うすくちしょうゆ	1.5
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	グラムマサラ	0.1	綿実油	1	こしょう	0.5	こしょう	0.5	にんじん	10	トマトビュレ	5	ケチャップ	5	砂糖	3
	塩	0.5	こしょう	0.01	ごま	0.5	水	1	ウスターソース	10	トマトビュレ	5	トマトビュレ	5	砂糖	0.3
	こしょう	0.03	ケチャップ	3	さつまいも	40	綿実油	0.5	とんかつソース	1	砂糖	0.5	砂糖	0.3	砂糖	0.3
	スープベース(丸鶏)	15	ウスターソース	5	砂糖	1	こいくちしょうゆ	12	本みりん	0.5	こしょう	0.2	こしょう	0.02	すりごま	1
	水	70	水	5	水	15	だし汁	30	砂糖	1.5	こしょう	5	水	5		
	ブロッコリー	25	豆乳	25	豆腐	100	小豆	12	砂糖	7	りんごジュース	40	砂糖	40		
	にんじん	10	砂糖	4	砂糖	10	塩	0.1	塩	0.1	砂糖	0.4	寒天	0.4		
	キャベツ	10	コーンスターチ	1	きな粉	4	水	40	こしょう	5	水	35	水	35		
	塩	0.1	水	4	水	15	しらたまだんご	30								
	鶏肉(ささみ)	20	水	5												
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	調理ワイン	2.5	砂糖	5												
	砂糖	2.5														
	うすくちしょうゆ	2														
	ねりごま	2.5														
	ごま油	0.5														
	すりごま	1														
	エネルギー	797kcal/26.8g	617kcal/28.9g	791kcal/24.2g	737kcal/30.8g	810kcal/22.3g	647kcal/26.5g	608kcal/26.1g	719kcal/26.1g							
	蛋白質															

日・曜	21日・火		22日・水		23日・木		24日・金		27日・月		28日・火		29日・水		30日・木		31日・金	
献立名	コッペパン 牛乳 ◇かきのシチュー キャベツと小松菜のガーリックソテー		米飯 牛乳 かぶの味噌汁 さつまいものそぼろ煮 いりこのつくだに		きなこ揚げパン 牛乳 冬野菜スープ ガーリックポテト みかん		米飯 牛乳 ◇豆腐の和風あんかけ いわしの松前煮 小松菜とうす揚げの煮びたし		かしわ飯 牛乳 そうめん汁 れんこんのきんぴら		コッペパン 牛乳 ◇えびのフォー チリコンカン ゆずかん		米飯 牛乳 ミョウク さばのチorium 炒めチョナムル		コッペパン 牛乳 にんじんのポターージュ きびなごの南蛮漬け		米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 宝塚ねぎの塩炒め けずり節と赤しそのふりかけ	
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	かき(貝)◆	30	かぶ	30	コッペパン	1個	豆腐	100	精白米	95	ビーフン(平めん)	10	鶏肉	20	鶏肉	20	キャベツ【西谷産】	30
	調理ワイン	1	うす揚げ	7	にんじん	10	えび◆	20	水	110	えび	20	酒	0.5	調理ワイン	0.5	たまねぎ	20
	じゃがいも	50	にんじん	15	きな粉	6	酒	10	酒	15	酒	0.5	にんにく	0.3	いんげんまめ(乾燥)	10	うす揚げ	5
	たまねぎ	50	わかめ(塩蔵)	4	砂糖	6	砂糖	0.5	酒	4	たまねぎ	20	にんじん	0.3	にんじん	20	うす揚げ	10
	にんじん	20	もやし	10	塩	0.05	えのきたけ	15	しょうが	10	にんじん	15	茎わかめ(冷凍)	15	じゃがいも	40	にんじん	5
	綿実油	1	たまねぎ	20	豚肉	15	みつば	0.8	にんじん	10	干しいたけ	0.4	わかめ(塩蔵)	3	たまねぎ	40	もやし	10
	粉チーズ	2	ねぎ	3	ゆず	0.5	うすくちしょうゆ	2	干しいたけ	0.4	みそ	5	はくさい	35	綿実油	1	みそ	14
	生クリーム	3	みそ	14	はくさい	30	うすくちしょうゆ	5	こいくちしょうゆ	2	にんじん	15	にんじん	15	米粉	5	けずり節	3
	米粉	5	いりこ(揚げ物用)	4	だいこん	40	本みりん	4	うすくちしょうゆ	3	こしょう	0.2	えのきたけ	10	豆乳	25	酒	0.1
	牛乳	40	酒	0.1	えのきたけ	10	だし昆布	0.5	本みりん	2	スープベース(丸鶏)	0.02	ねぎ	3	スープベース(丸鶏)	5	水	150
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	バター	3	水	160	みずな	5	けずり節	2	そうめん	10	スープベース(丸鶏)	150	塩	0.2	塩	0.8	鶏肉	45
	塩	0.8	さつまいも	60	鶏肉ミンチ(むね)	15	でんぶん	4	うす揚げ	7	水	0.02	こしょう	0.02	こしょう	0.02	酒	0.5
	こしょう	0.02	たまねぎ	15	塩	0.2	水	50	にんじん	15	豚肉ミンチ	20	スープベース	10	たまねぎ	25	にんにく	25
	水	80	鶏肉	20	こしょう	0.02	水	15	たまねぎ	40	調理ワイン	0.5	水	150	にんにく	0.5	塩	0.5
	鶏肉	20	しょうが	0.5	干しいたけ	0.2	いわし	1切れ	干しいたけ	0.4	きんときまめ(乾燥)	15	さば	1切れ	でんぶん	30	キャベツ	30
	調理ワイン	1	黒えだまめ(むきみ)【兵庫県産】	1	けずり節	3	こんぶ	0.5	ごまつな	10	たまねぎ	30	しょうが	0.6	コーン油	6	たまねぎ	25
	ごまつな	20	綿実油	0.3	じゃがいも	70	しょうが	1	にんじん	10	にんじん	10	にんじん	2	たまねぎ	20	にんにく	0.5
	キャベツ	35	こいくちしょうゆ	1.5	塩	0.3	酒	4	塩	4	にんにく	0.5	にんにく	0.7	にんじん	5	砂糖	4
	にんにく	0.1	水	10	鶏肉	15	酢	4	だし昆布	4	綿実油	0.5	こいくちしょうゆ	4	酢	2	砂糖	1
	こしょう	0.03	でんぶん	0.5	酒	0.5	砂糖	4	水	160	ウスターソース	1	コチュジャン	1.3	砂糖	3	けずり節	3
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	うすくちしょうゆ	2			キャベツ	25	ごまつな	25	豚肉	20	こいくちしょうゆ	1.5	水	0.5	水	20	酒	0.5
	綿実油	0.5			にんにく	0.7	はくさい	15	にんじん	7	こしょう	0.03	本みりん	0.5	だいこん	40	こいくちしょうゆ	1.5
					ごま油	0.5	竹輪(煮込み用)	3	にんじん	7	オレガノ	0.03	水	1	塩	0.5	砂糖	0.5
					砂糖	2	水	10	ごま油	20	チリパウダー	0.3	砂糖	3	ごま油	0.5	ごま油	0.5
					本みりん	1	れんこん	2	ごま油	15	水	5	砂糖	0.5	ごま油	0.5	ごま油	0.5
					だし汁	4	ごま油	5	ごま油	1	ゆず果汁	3.5	砂糖	1.5	ごま油	1.5	ごま油	1.5
							砂糖	1	砂糖	4	砂糖	8	砂糖	0.5	砂糖	0.5	砂糖	0.5
							本みりん	2	砂糖	2	寒天	0.4	砂糖	1.5	砂糖	1.5	砂糖	1.5
							ごま	0.02	ごま	0.5	水	50	砂糖	1	砂糖	1	砂糖	1
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	エネルギー	621kcal/23.1g	694kcal/24.6g	714kcal/24.0g	704kcal/27.8g	665kcal/21.8g	649kcal/25.8g	680kcal/25.9g	666kcal/27.0g	643kcal/24.9g								
	蛋白質																	

○…赤色の食品 (おもに体をつくるもとになる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのもとになる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるもとになる食品) ※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 692kcal たんぱく 25.7g