

1月 献立予定表 (中学校)

令和7年度
あわら市学校給食センター

月	献立	赤 体をつくる食品		黄色 エネルギーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水 化物
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種実類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など		
8 木	菜飯 牛乳 かぼちゃ挽肉フライ 七草がゆ ひじきとツナの炒め煮 豆乳いちごパンナコッタ	かつお節 豚肉 鶏肉 かまぼこ ツナ	牛乳 ひじき	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 パン粉 豆乳いちご パンナコッタ	油	かぼちゃ にんじん (こかぶの葉) せり 水菜 いんげん	玉ねぎ 大根 こかぶ しらたき	772 kcal 21.8 g 22.9 g 3.9 g	123.2 g
9 金	ご飯 牛乳 にしんの昆布煮 あげのみそ汁 ポテトサラダ	にしん 薄揚げ みそ ハム	牛乳 昆布	米 米でんぶん じゃがいも 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	大根 白菜 えのきたけ 白ねぎ きゅうり コーン	746 kcal 28.8 g 28.9 g 2.4 g	100.7 g
13 火	ご飯 牛乳 オムレツ 牛肉と里いものすき煮 梅おかか和え	卵 牛肉 かつお節	牛乳	米 砂糖 でんぶん さといも	油	にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 白ねぎ もやし 梅肉	702 kcal 25.3 g 21.3 g 2.3 g	107.9 g
14 水	パンズパン 牛乳 メンチカツの中濃ソースかけ 白玉スープ 大根サラダ	鶏肉 卵 ハム ツナ	牛乳 わかめ	パンズパン パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 もち	油 和風ドレッシング	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 干し椎茸 白ねぎ 大根 きゅうり コーン	751 kcal 28.6 g 27.3 g 4.4 g	104.8 g
15 木	キムチチャーハン シヨーロンポー(2個) えびだんごスープ 杏仁フルーツ	豚肉 えび 魚肉すり身 絹ごし豆腐	牛乳	米 はるさめ 砂糖 小麦粉 でんぶん 豆乳杏仁豆腐	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ たけのこ しいたけ えのきたけ みかん 黄桃 パインりんご	655 kcal 22.0 g 20.0 g 3.1 g	96.2 g
16 金	【ふるさと給食】 ご飯 牛乳 あじフライ 1食用ノンエッグタルタルソース さつまいもとこかぶのシチュー たくあん和え	あじ ベーコン	牛乳 スキムミルク	米 パン粉 小麦粉 さつまいも 米粉	油 ノンエッグ タルタルソース ホワイトルウ ごま油	にんじん (こかぶの葉)	玉ねぎ マッシュルーム こかぶ キャベツ きゅうり たくあん	780 kcal 26.8 g 23.3 g 2.6 g	120.7 g
19 月	ご飯 牛乳 鯖ののり塩焼き 沢煮椀 ゆかりマヨネーズサラダ	さば 豚肉 ツナ	牛乳 青のり	米 マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん みつば	大根 ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり	710 kcal 26.7 g 29.9 g 2.3 g	89.3 g
20 火	ご飯 牛乳 竹輪のカレー揚げ(2個) 高野豆腐の卵とじ 切干大根のお浸し	ちくわ 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	米 小麦粉 米粉 じゃがいも 砂糖	油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 切干大根 もやし	747 kcal 33.0 g 22.8 g 3.1 g	109.0 g
21 水	ご飯 牛乳 コーンフライ 八宝菜 粉ふきいも	豚肉 いか うずら卵	牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	油	にんじん 乾燥パセリ	コーン 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜	771 kcal 27.5 g 25.1 g 2.5 g	118.2 g
22 木	ソフト麺ミートソース 牛乳 ヘルシーサラダ カリカリ大豆 焼プリンタルト	大豆 牛ひき肉	牛乳 青のり わかめ	ソフト麺 砂糖 でんぶん 焼プリンタルト	油 ハヤシルウ	にんじん トマト パセリ	しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン こんにゃく	651 kcal 23.2 g 18.0 g 3.4 g	93.7 g
23 金	さつまいもご飯 ポテトとお米のささみカツ 豆腐のスープ 長寿なます	おばあちゃんの 味の日 ささみ ベーコン 絹ごし豆腐 薄揚げ みそ	牛乳	米 さつまいも じゃがいも 米粉 でんぶん 砂糖	油 ごま	にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ 大根	650 kcal 25.6 g 20.6 g 3.2 g	96.4 g

給食週間 1/26~1/30 «おいしく減塩! 健康給食週間»

中学生で2.4g以下を
目指しています。

月	【地場産プラスワン給食】 【天神講給食】 ご飯 牛乳 シロカレイフライの中濃ソースかけ 白菜鍋 青梗菜と春雨の挽肉炒め いよかんゼリー	白菜鍋 だしのうま味で減塩!		牛乳	米 パン粉 小麦粉 でんぶん はるさめ 砂糖 いよかんゼリー	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	大根 しらたき 白菜 白ねぎ 玉ねぎ	741 kcal 30.3 g 22.5 g 2.7 g	109.4 g
		カレイ 豚肉 絹ごし豆腐 ちくわ 牛ひき肉	鶏肉のレモンバジル焼き 酸味と香味野菜で減塩!							
27 火	ご飯 牛乳 鶏肉のレモンバジル焼き 和風ミネストローネ れんこんとひじきのサラダ	牛乳 ひじき	米 さつまいも 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	大根 ぶなしめじ 白ねぎ れんこん えだまめ	724 kcal 29.4 g 26.2 g 2.6 g	97.9 g		
28 水	ご飯 牛乳 豚肉ととみつ金時のルーローハン 塩こうじのうまいみスープ 大根のナムル	豚肉 鶏ひき肉 牛乳 わかめ	米 でんぶん さつまいも 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん	しょうが 梨ピューレ 玉ねぎ 白菜 九頭竜まいたけ 大根 きゅうり	742 kcal 25.2 g 27.8 g 2.0 g	102.3 g		
29 木	【リクエスト給食】 カレーピラフ 牛乳 こかぶのポトフ コールスローサラダ ミニきなこ揚げパン	鶏ひき肉 きな粉 ワイン	牛乳	米 ロールパン 砂糖 じゃがいも	油 コールスロードレッシング	にんじん (こかぶの葉)	玉ねぎ むきえんどう カリフラワー こかぶ キャベツ きゅうり コーン	702 kcal 25.3 g 21.2 g 3.1 g	110.4 g	
30 金	ご飯 牛乳 焼肉炒め けんちん汁 もやしとちくわのごま酢和え 型抜きレアチーズ	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 砂糖 レアチーズ	油 ごま油 ごま	にら にんじん	しょうが すりおろしりんご 玉ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう ぶなしめじ 白ねぎ もやし キャベツ	654 kcal 24.6 g 20.4 g 2.2 g	98.3 g		

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★給食センターでは、アレルゲンのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性がある環境下での調理となります。

魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

◎ホームページでも見ることができます！

あわら市 給食

