














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

|  | | 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 は 歯っぴー献立 | 牛乳 ひじき | 米 砂糖 でんぷん 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 米でんぷん じゃがいも 砂糖 | ノエッグ 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 でんぷん 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 | バンズパン 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 | バンズパン パン粉 小麦粉 でんぷん 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 ショーロンポー(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 でんぷん 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 さつまいもとかかぶのシチュー 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  | 目によい 献立 さば 豚肉 ツナ | 牛乳 青のり | 米 マカロニ | ノエッグ 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 でんぷん 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 かりかり大豆 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 でんぷん 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  | ささみ ベーコン 絹ごし豆腐 薄揚げ みそ おばあちゃんの 味の日 | 牛乳 | 米 さつまいも じゃがいも 米粉 でんぷん 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。 | | | | | | | | | |
| 26 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！ カレイ 豚肉 絹ごし豆腐 ちくわ 牛ひき肉 | 牛乳 | 米 パン粉 小麦粉 でんぷん 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 |
| 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  | 鶏肉のレモンバジル焼き 酸味と香味野菜で減塩！ 鶏肉 ベーコン | 牛乳 ひじき | 米 さつまいも 砂糖 | ノエッグ 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 塩こうじのうまみスープ 大根のナムル  | 豚肉 鶏ひき肉 塩こうじのうまみスープ 素材のうま味を 引き出して減塩！ | 牛乳 わかめ | 米 でんぷん 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 ウィンナー | 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 むきえんどうまめ 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 木綿豆腐 ちくわ けんちん汁 具たくさんで減塩！ | 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、アレルギー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

