



# 献立表 1月



令和7年度 何北中学校

| 日       | 献立名   | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                            | エネルギー<br>kcal |
|---------|---|----|---|---|---|---------------|
| 9<br>金  | ツナのちらしずし<br>京風雑煮                              | ○  | ツナ 鶏ミンチ<br>高野豆腐 煮干<br>みそ 牛乳               | 精白米 三温糖<br>もち さといも                      | にんじん いんげん 椎茸<br>かんぴょう コーン<br>はくさい こまつな      | 834           |
| 13<br>火 | コッペパン<br>こぎつねうどん<br>大根のマヨネーズサラダ               | ○  | 鶏肉 油揚げ<br>かまぼこ 煮干<br>牛乳                   | コッペパン<br>うどん マヨネーズ                      | 玉葱 にんじん ねぎ<br>キャベツ だいこん                     | 833           |
| 14<br>水 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>もやしのナムル                        | ○  | 豆腐 豚ひき肉<br>みそ 牛乳                          | 精白米 油<br>三温糖 片栗粉<br>ごま油 ごま              | しょうが にんにく<br>にんじん ねぎ 椎茸 玉葱<br>たけのこ キャベツ もやし | 766           |
| 15<br>木 | 全粒粉パン<br>ほうれん草のクリームシチュー<br>フレンチサラダ            | ○  | 鶏肉 粉チーズ<br>牛乳                             | 全粒粉パン<br>じゃがいも 油<br>ホワイトルウ<br>三温糖       | 玉葱 ほうれんそう<br>にんじん キャベツ<br>水菜 コーン            | 782           |
| 16<br>金 | ごはん<br>タラの野菜あんかけ<br>じゃがいものみそ汁                 | ○  | すけとうだら 煮干<br>油揚げ みそ<br>牛乳                 | 精白米 片栗粉<br>油 三温糖<br>じゃがいも               | 玉葱 にんじん 水菜<br>えのきたけ はくさい<br>だいこん            | 729           |
| 19<br>月 | ごはん<br>豚肉のすき焼き風煮<br>水菜のごま和え                   | ○  | 豚肉 焼き豆腐<br>煮干 牛乳                          | 精白米 じゃがいも<br>こんにゃく<br>焼きふ オ 油<br>三温糖 ごま | にんじん はくさい<br>ねぎ 水菜 キャベツ                     | 719           |
| 20<br>火 | コッペパン<br>鶏肉と大豆のチリソース<br>中華スープ<br>ジョア          |    | 鶏肉 大豆<br>豆腐 ジョア                           | コッペパン<br>片栗粉 油<br>三温糖                   | にんにく しょうが<br>キャベツ チンゲンサイ<br>玉葱 にんじん もやし     | 751           |
| 21<br>水 | ごはん<br>3年生給食なし<br>鯖のしょうが煮<br>ちゃんこ鍋風           | ○  | さば 鶏肉 厚揚げ<br>煮干 牛乳                        | 精白米 三温糖<br>こんにゃく<br>ごま油                 | しょうが キャベツ<br>もやし えのきたけ<br>にんじん 水菜           | 809           |
| 22<br>木 | 味付けパン<br>3年生給食なし<br>肉団子の洋風煮<br>鶏肉とキャベツのカレーソテー | ○  | ミートボール<br>鶏肉 牛乳                           | 味つけパン<br>じゃがいも 油                        | 玉葱 はくさい だいこん<br>にんじん グリンピース<br>キャベツ         | 772           |
| 23<br>金 | 麦ごはん<br>みそおでん<br>酢の物                          | ○  | うずら卵 厚揚げ<br>煮干 鶏ミンチ<br>さつま揚げ みそ<br>わかめ 牛乳 | 精白米 大麦<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>三温糖 油       | だいこん にんじん<br>しょうが キャベツ<br>もやし きゅうり          | 795           |



## 給食週間 26日~30日 「防災救食~いつものそなえ もしものごはん~」



|         |                               |   |                       |                         |   |     |
|---------|-------------------------------|---|-----------------------|-------------------------|---|-----|
| 26<br>月 | セルフおにぎり<br>魚のかば焼き<br>炊き出し風みそ汁 | ○ | いわし 高野豆腐<br>みそ 煮干 牛乳  | 精白米 片栗粉<br>油 三温糖<br>ごま  | だいこん はくさい<br>ごぼう にんじん<br>こまつな                         | 757 |
| 27<br>火 | ほっとツナポテトサンド<br>冬野菜のコンソメスープ    | ○ | ツナ 鶏肉<br>牛乳           | コッペパン<br>じゃがいも<br>マヨネーズ | 玉葱 コーン はくさい<br>だいこん にんじん 水菜                           | 786 |
| 28<br>水 | とりそぼろの混ぜごはん<br>わかめと春雨の中華スープ   | ○ | 鶏ミンチ ひじき<br>みそ わかめ 牛乳 | 精白米 油<br>三温糖 春雨         | 玉葱 にんじん しょうが<br>コーン 椎茸<br>だいこん はくさい                   | 725 |
| 29<br>木 | 黒糖パン<br>トマトスープパスタ<br>フルーツサラダ  | ○ | ベーコン<br>豚ひき肉 牛乳       | 黒糖パン 油<br>スパゲッティ        | にんじん 玉葱 コーン<br>にんにく トマト缶詰<br>パセリ キャベツ 水菜<br>みかん缶 パイン缶 | 809 |
| 30<br>金 | カレーライス<br>乾缶サラダ               | ○ | 豚肉 わかめ<br>牛乳          | 精白米 じゃがいも<br>油 マヨネーズ    | 玉葱 にんじん しょうが<br>にんにく りんご<br>切干大根 キャベツ コーン             | 836 |