



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 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
9 金	ツナのちらしずし 京風雑煮	○	ツナ 鶏ミンチ 高野豆腐 煮干 みそ 牛乳	精白米 三温糖 もち さといも	にんじん いんげん 椎茸 かんぴょう コーン はくさい こまつな	834
13 火	コッペパン こぎつねうどん 大根のマヨネーズサラダ	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ 煮干 牛乳	コッペパン うどん マヨネーズ	玉葱 にんじん ねぎ キャベツ だいこん	833
14 水	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	○	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん ねぎ 椎茸 玉葱 たけのこ キャベツ もやし	766
15 木	全粒粉パン ほうれん草のクリームシチュー フレンチサラダ	○	鶏肉 粉チーズ 牛乳	全粒粉パン じゃがいも 油 ホワイトルウ 三温糖	玉葱 ほうれん草 にんじん キャベツ 水菜 コーン	782
16 金	ごはん タラの野菜あんかけ じゃがいものみそ汁	○	すけとうだら 煮干 油揚げ みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん 水菜 えのきたけ はくさい だいこん	729
19 月	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 水菜のごま和え	○	豚肉 焼き豆腐 煮干 牛乳	精白米 じゃがいも こんにゃく 焼きふ 油 三温糖 ごま	にんじん はくさい ねぎ 水菜 キャベツ	719
20 火	コッペパン 鶏肉と大豆のチリソース 中華スープ ジョア		鶏肉 大豆 豆腐 ジョア	コッペパン 片栗粉 油 三温糖	にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ 玉葱 にんじん もやし	751
21 水	ごはん 鯖のしょうが煮 ちゃんこ鍋風	○	さば 鶏肉 厚揚げ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 こんにゃく ごま油	しょうが キャベツ もやし えのきたけ にんじん 水菜	809
22 木	味付けパン 肉団子の洋風煮 鶏肉とキャベツのカレーソテー	○	ミートボール 鶏肉 牛乳	味つけパン じゃがいも 油	玉葱 はくさい だいこん にんじん グリンピース キャベツ	772
23 金	麦ごはん みそおでん 酢の物	○	うずら卵 厚揚げ 煮干 鶏ミンチ さつま揚げ みそ わかめ 牛乳	精白米 大麦 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油	だいこん にんじん しょうが キャベツ もやし きゅうり	795
<div> 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～」 </div>						
26 月	セルフおにぎり 魚のかば焼き 炊き出し風みそ汁	○	いわし 高野豆腐 みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま	だいこん はくさい ごぼう にんじん こまつな	757
27 火	ほっとツナポテトサンド 冬野菜のコンソメスープ	○	ツナ 鶏肉 牛乳	コッペパン じゃがいも マヨネーズ	玉葱 コーン はくさい だいこん にんじん 水菜	786
28 水	とりそぼろの混ぜごはん わかめと春雨の中華スープ	○	鶏ミンチ ひじき みそ わかめ 牛乳	精白米 油 三温糖 春雨	玉葱 にんじん しょうが コーン 椎茸 だいこん はくさい	725
29 木	黒糖パン トマトスープパスタ フルーツサラダ	○	ベーコン 豚ひき肉 牛乳	黒糖パン 油 スパゲッティ	にんじん 玉葱 コーン にんにく トマト缶詰 パセリ キャベツ 水菜 みかん缶 パイン缶	809
30 金	カレーライス 乾缶サラダ	○	豚肉 わかめ 牛乳	精白米 じゃがいも 油 マヨネーズ	玉葱 にんじん しょうが にんにく りんご 切干大根 キャベツ コーン	836