

学校給食献立予定表(1月)

須賀川市立仁井田中学校

日 曜		こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄養価					
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	1人あたり	たんぱく質	脂質	加糖	塩分	
8	水	ツナごはん 牛乳 ひじきの五色和えのっぺい汁	まぐろフレーク 牛乳 錦糸卵 とり肉 とうふ かつお節 ひじき	にんじん しょうが ほうれんそう もやし ごぼう 干しいたけ ねぎ こまつな	油 さといも 三温糖 白いりごま 片栗粉	しょうゆ 酒 みりん 塩	788	30.6	24.2	343	2.5	
9	木	(七草献立) 食パン 牛乳 七草ポトフ ほうれん草のソテー マーシャルピーンズ	牛乳 とり肉 ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ かぶ せり にんにく ほうれんそう キャベツ コーン	じゃがいも バター マーシャルピーンズ	0-100% グラノ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	753	30.2	25.9	406	2.8	
10	金	麦ごはん 牛乳 鶏のすき焼き煮 干草あえ きくらげのり	牛乳 とり肉 焼きとうふ かまぼこ 錦糸卵	ねぎ はくさい 小松菜 にんじん キャベツ こまつな きくらげ もやし	給食用精米 おおむぎ 油 しらたき 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ 酒 みりん	725	26.6	19.1	380	2.4	
14	火	食パン 牛乳 ポテトサラダ 豚肉とほうれん草のトロみスープ	牛乳 卵 ぶた肉 とうふ ハム	にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	からし コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	709	26.1	27.3	342	2.8	
15	水	麦ごはん 牛乳 大根と豚肉の炒め煮 かみかみごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 なまあげ まぐろフレーク	にんにく しょうが だいこん にんじん グリンピース ごぼう きゅうり	給食用精米 おおむぎ 油 こんにゃく ごま油 三温糖 白いり胡麻 マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酒	848	29.2	32	406	1.9	
16	木	食パン 牛乳 シチュー ヨーグルトあえ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース みかん缶 もも缶 バイン缶 パナナ しめじ	パン 油 じゃがいも いちごジャム ベジメルソース	こしょう	846	29.3	27.3	366	3.0	
17	金	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 鶏のごまみそ焼き ほうれん草の卵チーズあえ 豆乳入り呉汁	牛乳 とり肉 みそ 卵 チーズ 大豆 あぶらあげ とうにゅう かつお節	しょうが ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし	給食用精米 おおむぎ 白すり胡麻 三温糖 油	しょうゆ 酒 みりん	802	38.7	22.7	392	2.5	
20	月	(カレーの日献立) 麦ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 海藻サラダ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも 三温糖	カレーフレーク ソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ りんごソース	818	25.5	24.5	337	3.1	
21	火	黒砂糖食パン 牛乳 野菜スープ 豚肉のケチャップ炒め	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ コーン しめじ はくさい にんじん ほうれんそう	パン 黒砂糖 三温糖 油 マカロニ じゃがいも	塩 こしょう ソース コンソメ ケチャップ ぶどう酒	742	31.5	20.5	341	3.0	
22	水	麦ごはん 牛乳 ザンギ ごますあえ 田舎汁	牛乳 とり肉 大豆 なまあげ みそ かつお節 煮干し	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし	給食用精米 おおむぎ 三温糖 片栗粉 油 白すり胡麻 じゃがいも こんにゃく	塩 こしょう しょうゆ 酢 酒	821	36.1	22.6	387	2.8	
23	木	セルフドック (背割れコッパ・パソ・ウイナー・ケチャップ) 牛乳 コーンソテー イタリアンスープ	牛乳 ウィンナー とり肉 卵 粉チーズ	ほうれんそう もやし コーン たまねぎ にんじん	パン 無塩バター 油 じゃがいも パン粉	塩 こしょう コンソメ ケチャップ パセリ フレーク	789	33.8	32.9	348	3.7	
24	金	(給食週間) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き キャベツとたくあんの浅漬 豚汁	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ かつお節 みそ	キャベツ 千切り たくあん だいこん にんじん ねぎ はくさい ごぼう	給食用精米 おおむぎ 白いり胡麻 油 じゃがいも	しょうゆ	753	32.8	19.5	349	2.1	
27	月	(給食週間) 麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 ごまあえ すいとん	牛乳 厚焼き玉子 とり肉 あぶらあげ かつお節	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな	給食用精米 おおむぎ 白いり胡麻 白すり胡麻 三温糖 薄力粉	しょうゆ 塩	782	28.3	18.6	380	2.1	
28	火	(給食週間) 減量コッペパン 牛乳 浪江やきそば 大根がら みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 かに かまぼこ	もやし にんじん にんにく だいこん きゅうり キャベツ	中華めん 油 砂糖 ゼリー	粉末ソース ソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ	769	28.7	20.1	306	2.8	
29	水	(給食週間) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ 辛し和え こぶゆ	牛乳 とんかつ	レモン もやし はくさい こまつな 干しいたけ にんじん きぬさや たけのこ	給食用精米 おおむぎ 薄力粉 油 砂糖 さといも しらたき 白玉麴	ソース しょうゆ からし 粉塩 みりん ケチャップ 酒	831	26.7	22.5	336	2.5	
30	木	ソフト麺 牛乳 ブロッコリーのサラダ けんちんうどん プリン	牛乳 とり肉 とうふ ハム かつお節	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう ブロッコリー コーン	ソフトめん さといも こんにゃく 油 マカロニ プリン マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酒	848	32.9	26.5	306	2.4	
31	金	(3-2希望献立) そぼろごはん 牛乳 ほうれん草の卵チーズあえ ハンバーグ 春雨スープ ミルメーク アイス	牛乳 とり肉 たまご チーズ ハンバーグ ぶた肉	えだまめ ほうれん草 もやし ねぎ にんじん 干しいたけ	給食用精米 三温糖 油 はるさめ ミルメーク アイス	しょうゆ ケチャップ 中華だし 塩 こしょう	993	36.5	34.6	650	3.4	
2025年 令和7年 ぜん こく かつ こう きやう しょう かん 全国学校給食週間 がはじまりま〜す!						学校給食 実施基準値	中学校生徒 (12〜14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満