

1月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		材 料							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	食への関心を 高める献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他			
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）					
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類				
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
9 木	お正月献立									741 kcal		
	ごはん	○					ごめ					
	アーモンド田作り			かえりいりこ			さとう	アーモンド	しょうゆ みりん			
	紅白ゆずなます				にんじん	だいこん ゆず	さとう		しょうゆ			
	七草雑煮		かまぼこ		にんじん だいこん(株)	はくさい なましいたけ しろねぎ	もち		しょうゆ こんぶ けずりぶし			
	黒豆		くろまめ									
10 金	ごはん	○					ごめ		812 kcal			
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう		みりん	38.0 g		
	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	21.5 g		
	お煮しめ		とりにく あつあげ ちくわ	むずびこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう		にぼし みりん しょうゆ	2.0 g		
14 火	防災献立											
	救給カレー	○					カレー（レトルトパウチ）			650 kcal		
	すいとんのみそ汁		とりにく あつあげ みそ		にんじん おび	たまねぎ ごぼう	すいとん じゃがいも		にぼし	22.1 g		
	切干大根のサラダ		ツナ	わかめ		きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		30.3 g		
	かんぱん						かんぱん			3.1 g		
15 水	コッペパン	○					コッペパン			793 kcal		
	マーシャルビーンズ							マーシャルビーンズ		31.1 g		
	鶏肉のトマト煮		とりにく ヒヨコマメ		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	あかワイン スープストック トマトケチャップ ちゅううのソース しょうゆ	32.2 g		
	茎わかめのサラダ			くきわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	3.3 g		
16 木	中之庄小学校の児童が考えた献立											
	ごはん	○					ごめ			848 kcal		
	ハンバーグの 和風みぞれ煮		ハンバーグ			だいこんおろし	でんぶん		みりん しょうゆ	30.9 g		
	ひじきとツナの マヨネーズサラダ		ツナ	ひじき	にんじん チンゲンサイ	きゅうり	さとう	しろごま マヨネーズ	しょうゆ	25.6 g		
	心もばかばか ほうれん草の 豆乳スープ		ベーコン とうにゅう		ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ とうもろこし		あぶら	スープストック	2.4 g		
	みかんゼリー						みかんゼリー					
17 金	中華おこわ	○	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ とうもろこし ほししいたけ	ごめ もちまい さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん ちゅうかスープストック	714 kcal		
	蓮根の挟み焼き		れんこんのはさみあげ （とり）							23.7 g		
	ナムル				ほうれんそう にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	22.1 g		
	ビーフンスープ			わかめ		たまねぎ えのきたけ にんにく	ビーフン	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	3.1 g		
20 月	食育の日(鉄で元気アップ献立)											
	玄米ごはん	○					ごめ	げんまい		774 kcal		
	のりの佃煮			のりのつくだに						30.8 g		
	鶏肉のバジルソテー		とりにく			にんにく	パンコ	あぶら	チリソース しょうゆ トマトケチャップ バジル	25.0 g		
	水菜ときくらげの 和風サラダ		かつおぶし		みずな にんじん	きくらげ だいこん	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	2.4 g		
	卵と豆乳の まろやかみそ汁		たまご あつあげ とうにゅう みそ		おび	はくさい たまねぎ	でんぶん		にぼし			
21 火	麦ごはん	○					ごめ	むぎ		774 kcal		
	厚揚げの中華煮		とりにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なましいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	30.8 g		
	大学いも									25.0 g		
										1.7 g		
22 水	コーンライス	○				とうもろこし	ごめ			832 kcal		
	ささみチーズ焼き		ささみチーズフライ							24.5 g		
	カシューナッツ和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	30.1 g		
	ミソストローネ		ベーコン みそ		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	さとう	あぶら	トマトケチャップ みりん スープストック	2.2 g		
23 木	ごはん	○					ごめ			843 kcal		
	あぶたま丼		あぶらあげ たまご かまぼこ		にんじん おび	たまねぎ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	33.5 g		
	焼きししゃも			ししゃも						26.8 g		
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	3.1 g		
	桃の杏仁豆腐						もものあんにんどうふ					
24 金	学校給食週間<1/24~1/30>											
	ごはん	○	ぶたにく				ごめ			751 kcal		
	豚肉のしょうが焼き				チンゲンサイ	キャベツ たくあん			しょうがやきのたれ	33.4 g		
	たくあん和え									21.0 g		
まんばのけんちゃん	とうふ あぶらあげ			たかな にんじん	はくさい	さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	1.9 g			
27 月	新宮茶飯	○					ごめ		ちゃ	799 kcal		
	里芋と大根のそぼろ煮		ぶたにく あつあげ だいず うずらたまご		にんじん おび	だいこん しょうが	さとういも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	28.6 g		
	梅和え			わかめ		キャベツ だいこん うめびしお	さとう	あぶら		22.5 g		
	いよかん					いよかん				2.3 g		
28 火	いりごごはん	○	あぶらあげ	かえりいりこ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	709 kcal		
	ぶりの照り焼き		ぶり				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	31.9 g		
	ごま酢和え				チンゲンサイ	キャベツ もやし	さとう	しろごま		21.4 g		
	はんぺん汁		はんぺん	わかめ	にんじん おび	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	3.3 g		
29 水	コッペパン	○					コッペパン			763 kcal		
	豚肉のいよかんソース		ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん		いよかんドレッシング	37.7 g		
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ				14.9 g		
	蒸し上げ雑炊		えびちくわ あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん	ごめ さとういも		しょうゆ にぼし	3.1 g		
30 木	ごはん	○					ごめ			721 kcal		
	味つけのり			あじつけのり						32.0 g		
	鯉の塩焼き		さけ							13.9 g		
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	はくさい			しょうゆ	1.7 g		
	だんご汁		あぶらあげ		にんじん おび	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし			
31 金	南中学校生徒のリクエスト献立											
	カレーピラフ	○			にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし	ごめ	オリーブあぶら	スープストック カレーこ	819 kcal		
	卵のベーコン巻き		たまごのベーコンまき							23.3 g		
	春雨の酢の物				チンゲンサイ	キャベツ きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	30.3 g		
	オニオンスープ		ウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.8 g		
クレープ							クレープ（いちご）					
「学校給食実施基準」（文部科学省）に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。									エネルギー（kcal）			
※都合により、献立を変更する場合があります。									基準	820	平均	775