

1月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

今月の目標		材 料								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日 曜 日	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	ごはん	○	さわら みそ	正月献立	にんじん	だいこん ゆず	こめ			763 kcal		
	さわらの西京焼き						さとう		みりん	29.8 g		
	紅白ゆずなます						さとう		しょうゆ	15.1 g		
	七草雑煮						かまぼこ		にんじん かぶ かぶ（煮）	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
10 金	ごはん	○	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	こめ			922 kcal		
	厚揚げの中華煮						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	26.4 g		
	大学芋						さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	29.6 g 1.8 g		
14 火	コッペパン	○	ぶたにく あぶらあげ		にんじん おぎ	たまねぎ	コッペパン			769 kcal		
	カレーうどん						うどん	28 フリー	カレールウ	29.8 g		
	セルフポテトサラダ				にんじん	きゅうり キャベツ	じゃがいも さとう	7 フリー	マヨネーズ	27.8 g		
	はるか					はるか				3.1 g		
15 水	ごはん	○	さば			しょうが	こめ			726 kcal		
	鯖の塩こうじ焼き						さとう		こうじ しょうゆ みりん	29.1 g		
	三色おひたし				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	20.7 g		
	鶏つくねのすまし汁		とりつくね	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.6 g			
16 木	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	こめ 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	817 kcal		
	揚げ春巻き						はるまき	あぶら		23.9 g		
	ナムル						もやし きゅうり		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	31.3 g	
	ビーフンスープ				チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.9 g		
17 金	ごはん	○	えびフライ				こめ			814 kcal		
	えびフライ									24.6 g		
	一食用タルタルソース							タルタルソース		24.6 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	24.8 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		
20 月	玄米ごはん	鉄で元気アップ献立		のりのつくだに			こめ げんまい			780 kcal		
	のりの佃煮								31.5 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	25.5 g		
	水菜と木耳の和風サラダ		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		
21 火	コッペパン	○	たまご あつあげ みそ とうにゅう		ねぎ	はくさい たまねぎ	でんぶん		にぼし			
	マーシャルピーンズ						コッペパン		マーシャルピーンズ		795 kcal	
	肉団子のトマト煮							ミートボール ミックスピーンズ	にんじん 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
	海藻サラダ					かいそうミックス	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	3.4 g	
	ごはん				こめ					781 kcal		
22 水	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		26.5 g		
	甘酢和え			わかめ		キャベツ かぶ	さとう		しょうゆ	19.3 g		
	せんべい汁		とりにく		にんじん おぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	2.4 g		
	ごはん		こめ					816 kcal				
23 木	キーマカレー（ルウ）	○	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	28 フリー	カレールウ	29.4 g		
	茎わかめサラダ			きわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	18.7 g		
	ジョア（ブレーン）			ジョアブレーン						2.4 g		
24 金	新宮茶飯	○	ぶたにく あつあげ だいず		にんじん	だいこん えだまめ しょうが	こめ		ちゃ	807 kcal		
	里芋と大根のそぼろ煮						さといも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	28.4 g		
	梅ドレッシングサラダ					わかめ	こまつな	キャベツ うめ	さとう	あぶら		22.9 g
	ぼんかん							ぼんかん				2.4 g
27 月	いりごはん	○	あぶらあげ	かえりいりこ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	697 kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					7 フリー	マヨネーズ	33.8 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	23.6 g		
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん おぎ	だいこん ごぼう	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	2.3 g		
28 火	コッペパン(90g)	○	えびちくわ あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん	コッペパン			835 kcal		
	蒸し上げ雑炊						こめ さといも		しょうゆ にぼし	35.0 g		
	鶏天					とりにく		しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	しょうゆ	33.5 g
	ごぼうサラダ					にんじん	ごぼう とうもろこし		しろごま	ドレッシング	3.6 g	
29 水	ごはん	○	ぶたにく			しょうが	こめ			767 kcal		
	豚肉のかりんとう揚げ						でんぶん	あぶら	しょうゆ	28.1 g		
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				22.0 g		
	のっぺい汁		あつあげ		にんじん おぎ	なましいたけ だいこん ごぼう	さといも こんにやく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	1.9 g		
30 木	ごはん	○					こめ			908 kcal		
	金時豆の天ぷら						さとう てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー	24.7 g		
	レモン和え					きゅうり だいこん キャベツ レモン	さとう			18.5 g		
	さつま汁		とりにく あぶらあげ みそ		にんじん おぎ	しめじ ごぼう	さつまいも		にぼし	1.9 g		
31 金	コーンピラフ	○	ロースハム		ピーマン	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	スープストック	710 kcal		
	パンプキンオムレツ		パンプキンオムレツ						25.1 g			
	小松菜サラダ				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	23.9 g		
	マカロニスープ		ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.7 g		
	型抜きチーズ			チーズ								
「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	794

7
フリー アレルギーフリー + アレルギー特定原材料7品目不使用
（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）

28
フリー アレルギーフリー + アレルギー特定原材料7品目
+ アレルギー準特定原材料21品目不使用
（7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、セブチン）