

# 1月分献立表<中学校>

令和7年度  
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	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			
			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			
お正月献立											
9 金	赤飯	○	あずき					こめ もちまい		819 kcal	
	松風焼		とりにく みそ		ねぎ	ごぼう たまねぎ	でんぶん さとう	しろごま	26.2 g		
	紅白ゆずなます				にんじん	だいこん ゆず	さとう		しょうゆ	17.6 g	
	七草雑煮		あぶらあげ		みずな かぶ(葉)	はくさい かぶ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.5 g	
13 火	雑穀ごはん	○						こめ ぎっく		836 kcal	
	ポークハヤシライス(ルウ)		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく グリンピース		ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	31.2 g	
	カリフラワーと豆のサラダ		ミックスビーンズ			たまねぎ だいこん カリフラワー	さとう	あぶら		25.9 g	
										2.5 g	
14 水	ごはん	○						こめ		838 kcal	
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	29.4 g	
	にんじんシリシリ		たまご		にんじん	たまねぎ		あぶら	しょうゆ	27.7 g	
	白菜の豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ はくさい		じゃがいも	にぼし	2.2 g	
15 木	麦ごはん	○						こめ むぎ		808 kcal	
	大豆ミートと高野豆腐の ピリ辛丼(具)		とりにく こうやどうふ だいず		にんじん	ほししいたけ えだまめ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	36.2 g	
	ししゃものごま焼き			ししゃも				しろごま あぶら		25.5 g	
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ	2.3 g	
16 金	ごはん	○						こめ		804 kcal	
	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	32.9 g	
	芋炊き		とりにく いか あつあげ		にんじん	だいこん しろねぎ もやし ごぼう	さとう		にぼし しょうゆ みりん	20.9 g	
	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	2.4 g	
食育の日											
19 月	減量ごはん	○						こめ		779 kcal	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ			でんぶらこ	あぶら		29.4 g	
	ポイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				21.8 g	
	カレーうどん		ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	うどん じゃがいも	28 フリー	カレールー	カレーこ しょうゆ みりん にぼし	3.3 g
20 火	ごはん	○						こめ		818 kcal	
	ぶりの香味焼き		ぶり			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	36.7 g	
	もやしのナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	27.0 g	
	親子煮		とりにく こうやどうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ みりん にぼし	2.1 g	
21 水	キムチチャーハン	○	ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく しょうが		こめ	しろごま あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	789 kcal
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら		25.5 g	
	ビーフンスープ		ベーコン うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	もやし えのきたけ	ビーフン	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	29.7 g	
										3.3 g	
お誕生日給食											
22 木	麦わかめごはん	×		たきこみわかめ				こめ むぎ		766 kcal	
	手作り肉団子と白菜の煮物		ぶたにく とうふ		にんじん ほうれんそう	しろねぎ しょうが はくさい しめじ	でんぶん はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ スープストック	30.7 g	
	ブロッコリーと大根のサラダ				ブロッコリー	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら		17.3 g	
	ジョア(ブルーベリー)			ジョア(ブルーベリー)						2.5 g	
川之江北中の生徒がたてた献立											
23 金	ごはん	○						こめ		853 kcal	
	鶏肉とレバーの ハーベキューソース		とりにく ぶたレバー			しょうが りんご にんにく	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	27.3 g	
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ				23.2 g	
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	だいこん たまねぎ			にぼし	1.9 g	
キウイフルーツ					キウイ						
学校給食週間											
26 月	里芋ごはん	○	あぶらあげ	ちりめんじゃこ				こめ さといも さとう		760 kcal	
	豆の天ぷら		いんげんまめ			えだまめ	さとう てんぶらこ	あぶら	ベーキングパウダー	24.9 g	
	からし和え				チンゲンサイ にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ からし	20.2 g	
	かきたま汁		たまご		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.8 g	
27 火	ガーリックライスお茶風味	○				にんにく たまねぎ		こめ	オリーブあぶら	ちゃ しょうゆ	809 kcal
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう		しょうゆ みりん	27.1 g	
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		27.8 g	
	はだか妻のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ しめじ	はだかむぎ	あぶら	スープストック	2.3 g	
28 水	ごはん	○						こめ		782 kcal	
	きなこふりかけ		きなこ				さとう			35.3 g	
	鮭のみそ焼き		さけ みそ			しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	19.3 g	
	中華キャベツ				ほうれんそう	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	2.6 g	
すいとん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい		すいとん		しょうゆ にぼし			
29 木	黒糖ロールパン	○						こくとうロールパン		723 kcal	
	豚肉のかりんとう揚げ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	28.1 g	
	ひじきサラダ			ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		26.7 g	
	蒸し上げ雑炊		あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん	こめ さといも		しょうゆ にぼし	2.6 g	
ミルク								ミルク(ココア)			
30 金	ごはん	○						こめ		833 kcal	
	じゃがいものそぼろ煮		ぶたにく だいたいず あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	31.6 g	
	優しいごサラダ				こまつな	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	23.1 g	
	サラダトッピング			かえりいりこ				あぶら		1.9 g	

「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。

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。  
 ※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。  
 ※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

**8フリー** アレルギーフリー アレルギー特定原材料8品目不使用 (卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)

**28フリー** アレルギーフリー アレルギー特定原材料20品目不使用 (8品目 + アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マグロ、アワビ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

**ガントリークレーンを  
ライトアップ!**

ぜひ見に来てね!

全国学校給食週間(1/24~1/30)の期間中、三島川之江港のシンボルである「ガントリークレーン」が地産地消イメージカラーに輝きます。  
 時間での色の変化による光の演出をお楽しみに!  
 (点灯時間: 日没~24時まで)

【ライトグリーン】地産地消カラー  
 【ライトイエロー】学校給食米うまさだちの稲穂カラー  
 【ライトブルー】優しいココア