

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<br>曜<br>日   | 今月の目標                  |   | 材 料                |                  |               |                           |                   |           | 調味料他                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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<br>豆・豆製品     | 牛乳・乳製品・<br>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<br>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<br>火   | 雑穀ごはん                  | ○ |                    |                  |               |                           | こめ ざっこく           |           | 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<br>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<br>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<br>木   | 麦ごはん                   | ○ |                    |                  |               |                           | こめ むぎ             |           | 808 kcal             |                               |     |    |     |
|   | 大豆ミートと高野豆腐の<br>ピリ辛丼(具) |   | とりにく<br>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<br>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<br>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<br>いか あつあげ    |                  | にんじん          | だいこん しろねぎ もやし ごぼう         | さといも こんにやく<br>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<br>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            |               |                           | てんぶらこ             | あぶら       |                      | 29.4 g                        |     |    |     |
|   | ボイル野菜                  |   |                    |                  | 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<br>じゃがいも      | カレールウ     | カレーこ しょうゆ みりん<br>にぼし | 3.3 g                         |     |    |     |
| 20<br>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<br>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<br>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<br>にんにく しょうが | こめ                | しろごま あぶら  | ちゅうかスーブストック<br>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<br>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<br>ちゅうかスーブストック  | 29.7 g                        |     |    |     |
|   |                        |   |                    |                  |               |                           |                   |           |                      | 3.3 g                         |     |    |     |
| お誕生日給食  |                        |   |                    |                  |               |                           |                   |           |                      |                               |     |    |     |
| 22<br>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 スーブストック         | 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<br>金   | ごはん                    | ○ |                    |                  |               |                           | こめ                |           | 853 kcal             |                               |     |    |     |
|   | 鶏肉とレバーの<br>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<br>ウスターソース  | 27.3 g                        |     |    |     |
|   | ボイル野菜                  |   |                    |                  | 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                         |     |    |     |
| 26<br>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       |           | しょうゆ わふうだし           | 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<br>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                        |     |    |     |
|   | はだか麦のクリームスープ           |   | 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       | スーブストック              | 2.3 g                         |     |    |     |
| 28<br>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                         |     |    |     |
| 29<br>木   | すいとん                   | ○ | とりにく あぶらあげ         |                  | にんじん ねぎ       | はくさい                      |                   |           | しょうゆ にぼし             |                               |     |    |     |
|   | 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                        |     |    |     |
| 30<br>金   | 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                         |     |    |     |
|   | ミルメーク                  |   |                    |                  |               |                           |                   |           | ミルメーク(ココア)           |                               |     |    |     |
|   | ごはん                    |   |                    |                  |               |                           | こめ                |           |                      | 833 kcal                      |     |    |     |
|   | じゃがいものそぼろ煮             |   | ぶたにく<br>だいず 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                        |     |    |     |
| 31<br>土   | 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。 |                        |   |                    |                  |               |                           |                   |           |                      | 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 | 801 |

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

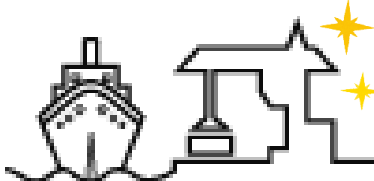
アレルギー特定原材料8品目  
+ アレルギー準特定原材料20品目不使用  
(8品目 + アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、  
さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マダマツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

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】優しいりこカラー