

# 1月分献立表<中学校>

令和7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		
			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		
<b>お正月献立</b>										
ごはん		さわらみそ		にんじん		だいこん ゆず		ごめ		
さわらの西京焼き						さとう		さとう		
紅白ゆずなます						さとう		みりん		
七草雑煮		いわいなると		にんじん だいこん(葉)		はくさい なましいたけ しろねぎ		もち		
黒豆		くろまめ						しょうゆ こんぶ けずりぶし		
麦ごはん		ふたにく だいす		にんじん ほうれんそう トマト		たまねぎ にんにく		ごめ むぎ		
ほうれん草元氣アップカレー		フロッコリー		だいこん とうもろこし		さとう		カレールウ あぶら		
プロッコリーサラダ		チーズ						カレーこ		
型抜きチーズ										
コーンライス		たまごのベーコン巻き		とうもろこし		ごめ				
卵のベーコン巻き				にんじん		かぶ キャベツ		さとう		
かぶサラダ		あつあげ		にんじん		はくさい しめじ		オリーブあぶら		
白菜のスープ								しょうゆ スープストック		
雑穀ごはん						ごめ もちむぎ みどりまい はだかむぎ くろまい あかごめ もちきび				
ぶりかけ(かつお)		さばのしょうがに						ふりかけ(かつお)		
さばのしょうが煮		わかめ		にんじん		キャベツ		さとう		
甘酢和え		とうふ		にんじん ねぎ		えのきたけ たまねぎ		しょうゆ けずりぶし こんぶ		
<b>中之庄小学校の児童が考えた献立</b>										
ごはん		ぶり		にんじん		さとう でんぶん		ごめ		
ぶりの照りすぎ焼き		さばのしょうがに		はくさい きゅうり		ごまあぶら しろごま		さとう		
きゅうりと白菜		ふたにく		わかめ		にんじん ほうれんそう ねぎ		うどん		
よ~いどう~ん						みかん				
<b>食育の日</b>										
ごはん		いか		しょうが		ごめ				
いかのさらさ揚げ		みずな		でんぶん		あぶら		さとう カレーこ		
水菜のサラダ		あぶらあげ ちくわ		キャベツ とうもろこし		さとう		さとう ショウガ		
切り干し大根の煮物				もやし		じやがいも さとう		うどん にほし		
ごはん		ふたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ		さとう でんぶん		
麻婆豆腐				にら にんじん		ごまあぶら しろごま		ごまあぶら しろごま しょうゆ		
ナムル										
コッペパン		とりにく		にんにく		コッペパン				
マーマレードチキン		にんじん		キャベツ		でんぶん マーマレード さとう		あぶら しょうゆ みりん しろワイン		
ボイル野菜		ベーコン		ぎゅうにゅう		さつまいも こむぎこ		あぶら バター スープストック		
かぶとチンゲン菜のクリームスープ				きめじ						
ごはん						ごめ				
あぶたまご(異)		あぶらあげ たまご		にんじん ねぎ		たまねぎ		さとう でんぶん		
焼きししゃも		しあわせ						さとう にほし		
カシューナッツ和え				ほうれんそう にんじん		キャベツ		カシューなっつ		
<b>南中学校の生徒が考えた献立</b>										
ごはん		ふたにく		しょうが		ごめ				
豚肉のしょうが焼き		ほうれんそう にんじん		もやし		さとう でんぶん		さとう ショウガ		
ほうれん草のおひたし		わかめ		たまねぎ だいこん		しめじ にんにく		ごまあぶら しろごま		