

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		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 金	お正月献立											
	ごはん	○					こめ		796 kcal			
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう	みりん	31.0 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	15.9 g			
	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	しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.8 g			
	黒豆		くろまめ									
13 火	麦ごはん	○					こめ むぎ		833 kcal			
	ほうれん草 元氣アップカレー		ぶたにく だいず		にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ	28.0 g		
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら		22.6 g		
	型抜きチーズ			チーズ						2.5 g		
14 水	コーンライス	○				とうもろこし	こめ		691 kcal			
	卵のベーコン巻き		たまごのベーコンまき							22.7 g		
	かぶサラダ				にんじん	かぶ キャベツ	さとう	オリーブあぶら		21.4 g		
	白菜のスープ		あつあげ		にんじん	はくさい しめじ		しょうゆ スープストック	2.2 g			
15 木	雑穀ごはん	○					こめ 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		760 kcal			
	ふりかけ（かつお）							ふりかけ（かつお）	27.1 g			
	さばのしょうが煮		さばのしょうがに						20.6 g			
	甘酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	しょうゆ	2.5 g			
	豆腐汁		とうふ		にんじん おび	えのきたけ たまねぎ		しょうゆ けずりぶし こんぶ				
	中之庄小学校の児童が考えた献立											
16 金	ごはん	○					こめ		787 kcal			
	ぶりの照りすぎ焼き		ぶり				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	29.6 g		
	きゅうりと白菜				にんじん	はくさい きゅうり		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	20.4 g		
	よ〜いうど〜ん		ぶたにく	わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし	うどん		けずりぶし にぼし しょうゆ みりん	2.1 g		
	みかん					みかん						
19 月	食育の日											
	ごはん	○				しょうが	こめ		859 kcal			
	いかのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	31.6 g		
	水菜のサラダ				みずな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	21.3 g		
	切り干し大根の煮物		あぶらあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし	1.9 g		
20 火	ごはん	○					こめ		858 kcal			
	麻婆厚揚げ		ぶたにく だいず あつあげ みそ		にんじん おび	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	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	34.8 g		
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	28.2 g		
									1.9 g			
21 水	コッペパン	○					コッペパン		888 kcal			
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん ママレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん しろワイン	31.6 g		
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				34.3 g		
	かぶとチンゲン菜の クリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ かぶ はくさい とうもろこし しめじ	さつまいも こむぎこ	あぶら バター	スープストック	2.8 g		
22 木	ごはん	○					こめ		827 kcal			
	あぶたま丼(具)		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	32.8 g		
	焼きししゃも			ししゃも						27.7 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	2.7 g		
23 金	南中学校の生徒が考えた献立											
	ごはん	○	ぶたにく			しょうが	こめ		742 kcal			
	豚肉のしょうが焼き					さとう でんぶん		しょうゆ みりん	29.8 g			
	ほうれん草のおひたし				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	しょうゆ	17.0 g			
	大根スープ			わかめ		たまねぎ だいこん しめじ にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.1 g		
	みかん					みかん						
26 月	学校給食週間<1/26～1/30>											
	新宮茶飯	○					こめ	ちゃ	749 kcal			
	煮干しと大豆の揚げ煮		だいず	かえりいりこ			でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	28.7 g		
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				19.1 g		
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん おび	しめじ だいこん	さつまいも こんにやく		にぼし	2.6 g		
27 火	ごはん	○					こめ		853 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	さといも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	33.5 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	28.3 g		
									1.9 g			
28 水	コッペパン	○					コッペパン		817 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	34.6 g		
	ごま和え					ごまつゆ	さとう	しろごま	しょうゆ	29.8 g		
	蒸し上げ雑炊		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	こめ さといも		しょうゆ にぼし	3.2 g		
29 木	ごはん	○					こめ		746 kcal			
	味つけのり			あじつけのり						34.9 g		
	鮭の塩焼き		さけ							17.1 g		
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごまつゆ にんじん	キャベツ		しょうゆ	1.9 g			
	すいとん		とりにく あぶらあげ		にんじん おび	はくさい	すいとん		しょうゆ にぼし			
30 金	いりこごはん	○	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	784 kcal			
	豆天		いんげんまめ				でんぶらこ でんぶん	あぶら	ベーキングパウダー	28.0 g		
	ゆかり和え				さやいんげん	もやし あかじそ		しろごま	しょうゆ	23.2 g		
	まんぼのけんちゃん		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 ベーキングパウダー	1.8 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	803

8  
アレルギー

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  
アレルギー

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、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)