

令和7年 1月分 給食予定献立表

蓮田市立蓮田南中学校

| 日 | 曜日 | 行事食等 | 牛乳 | 献立名 | 主な材料名 | | | | 中学校 平均栄養量 | | |
|--------------------|------------------|----------------------------|-----|----------------------|---------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|------|
| | | | | | 熱や力になるもの | 体をつくるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料その他 | エネルギー キロカロリー | たんぱく質 グラム | |
| 9 | 木 | | 【乳】 | そぼろごはん | ごはん | 米 | | | | 824 | 31.2 |
| | | | | 鶏そぼろ | | 砂糖 | 鶏肉 大豆 | 生姜 | 酒 しょうゆ みりん | | |
| | | | | 卵そぼろ 【卵】 | | | 卵そぼろ | | | | |
| | | | | 具だくさんみそ汁 | | | 豆腐 油揚げ みそ | キャベツ 大根 長ねぎ えのきたけ | 混合削り節 | | |
| 里芋のごま和え | | 里芋 砂糖 ごま | みそ | | しょうゆ みりん | | | | | | |
| 10 | 金 | 鏡開き献立 | 【乳】 | 七草ごはん | 米 ごま | 米 ごま | 油揚げ | 七草 にんじん | だし昆布 みりん 塩 しょうゆ | 825 | 33.4 |
| けんちん汁 | 油 じゃがいも | | 豆腐 | にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 白菜 | 混合削り節 しょうゆ | | | | | | |
| 鮭のコーンフレーク焼き 【乳 小麦】 | マヨネーズ(ノンエッグ) パン粉 | 鮭 チーズ | | | 塩 こしょう | | | | | | |
| おしるこ | 白玉だんご 砂糖 小豆 | | | | 塩 | | | | | | |
| 14 | 火 | | 【乳】 | 子どもパン | 【乳 小麦】 | 子どもパン | | | | 807 | 37.0 |
| | | | | クリームシチュー | 【乳 小麦】 | 油 じゃがいも 小麦粉 | 鶏肉 牛乳 | 玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 | スープストック 塩 こしょう | | |
| | | | | ハンバーグケチャップソース | 【乳 小麦】 | パン粉 砂糖 | 豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳 | 玉ねぎ | 塩 こしょう ケチャップ ソース | | |
| | | | | 大根サラダ | | | 大根 人参 きゅうり | ドレッシング(香りごま) | | | |
| 15 | 水 | | 【乳】 | ごはん | 米 | 米 | | | | 812 | 36.1 |
| | | | | 厚揚げのそぼろ煮 | 油 じゃがいも 片栗粉 | 豚肉 生揚げ | にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん | 和風だし しょうゆ 酒 みりん | | | |
| | | | | ツナのごまが焼き 【小麦】 | 砂糖 ごま パン粉 | ツナ みそ | ごぼう 長ねぎ | | | | |
| | | | | 茎わかめの中華炒め | ごま油 砂糖 ごま | 豚肉 茎わかめ | にんじん キャベツ | しょうゆ | | | |
| 16 | 木 | | 【乳】 | 鶏南蛮うどん | 【小麦】 | 地粉うどん | | | | 825 | 31.2 |
| | | | | 鶏南蛮汁 | 砂糖 | 鶏肉 | にんじん しめじ 長ねぎ | 混合削り節 しょうゆ 一味唐辛子 酒 | | | |
| | | | | 大学芋 | 油 さつまいも 砂糖 ごま | | | しょうゆ 酒 みりん | | | |
| | | | | じゃこ豆サラダ | 油 | 大豆 ちりめんじゃこ | えだ豆 にんじん もやし キャベツ | ドレッシング(おろししょうゆ) | | | |
| 17 | 金 | | 【乳】 | マーボー豆腐 | 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | 豆腐 豚肉 みそ | 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ | 酒 しょうゆ トウバンジャン | 804 | 32.9 | |
| | | | | ぎょうざ 【小麦】 | | ぎょうざ | | 中華スープの素 塩 こしょう | | | |
| | | | | 小松菜ともやしのサラダ | | | 小松菜 もやし | ドレッシング(ごましょうゆ) | | | |
| | | | | ヨーグルト 【乳】 | | ヨーグルト | | | | | |
| 20 | 月 | | 【乳】 | ガーリックピラフ | 【乳】 | 米 バター | ベーコン | にんにく とうもろこし にんじん パセリ | 塩 こしょう しょうゆ 酒 | 790 | 32.8 |
| | | | | チキンカツ | 【小麦】 | 油 小麦粉 パン粉 | 鶏肉 | | 塩 こしょう | | |
| | | | | 冬野菜のポトフ | | じゃがいも | フランクフルト | 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー | ワイン コンソメ 塩 こしょう ロリエ | | |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | | |
| 21 | 火 | | 【乳】 | いものこ汁 | 里芋 | 豚肉 生揚げ みそ | しめじ 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ | 混合削り節 | 805 | 32.5 | |
| | | | | さばの生姜焼き | | さば | 生姜 | みりん しょうゆ 酒 | | | |
| | | | | きんぴらごぼう | ごま油 砂糖 | さつまいも | ごぼう にんじん しらたき さやいんげん | みりん しょうゆ 赤唐辛子 | | | |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | | |
| 22 | 水 | アッ免 フ疫 献立 | 【乳】 | すき焼き風煮 | 砂糖 油 | 豚肉 豆腐 | にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき | しょうゆ 酒 塩 和風だし | 818 | 34.5 | |
| | | | | 干草焼き 【卵】 | 油 砂糖 | 鶏卵 鶏肉 | にんじん 玉ねぎ ほうれん草 | 塩 しょうゆ | | | |
| | | | | 冬野菜のみそドレッシング | 砂糖 | はなみずきみそ | にんじん 大根 ブロッコリー 生姜 | 酢 しょうゆ | | | |
| | | | | 豆乳プリン | 豆乳プリン | | | | | | |
| 23 | 木 | | 【乳】 | 味噌ラーメン | 中華めん 【小麦】 | 中華めん | | | 802 | 32.2 | |
| | | | | 味噌ラーメン汁 | 油 ごま | 豚肉 みそ | にんじん キャベツ 玉ねぎ たら 長ねぎ | ポークカラ 中華スープの素 酒 しょうゆ | | | |
| | | | | 春巻き 【小麦】 | | 春巻き | | | | | |
| | | | | 親子豆サラダ | | 大豆 | えだ豆 小松菜 もやし にんじん | ドレッシング(ごましょうゆ) | | | |
| 24 | 金 | | 【乳】 | 彩の国カレー | 発芽玄米入りごはん | 米 発芽玄米 | | | 817 | 31.3 | |
| | | | | 彩の国カレー 【小麦】 | 油 さつまいも カレールウ | 豚肉 | にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん | カレー粉 ロリエ トマトピューレ ソース 酒 | | | |
| | | | | 鶏肉のマーメイド焼き | マーメイド | 鶏肉 | にんにく | こしょう 塩 しょうゆ ワイン | | | |
| | | | | 海藻サラダ | | 海藻 | にんじん キャベツ | ドレッシング(おろししょうゆ) | | | |
| 27 | 月 | 食全 立週 間学 校給 献給 | 【乳】 | かてめし | 米 油 砂糖 | | 干しいたけ しらたき ごぼう にんじん | 酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし | 874 | 31.7 | |
| | | | | すいとん汁 【小麦】 | 小麦粉 じゃがいも | 鶏肉 | にんじん 玉ねぎ 大根 | 混合削り節 しょうゆ 塩 | | | |
| | | | | 魚の香味揚げ | 油 片栗粉 | さわら | 生姜 にんにく | 酒 しょうゆ | | | |
| | | | | ねぎぬた | 砂糖 | はなみずきみそ | 長ねぎ 小松菜 にんじん | 酢 粉辛子 | | | |
| 28 | 火 | | 【乳】 | ガバオライス | ごはん | 米 | | | 831 | 31.2 | |
| | | | | ガバオライスの具 | 油 砂糖 | 鶏肉 | にんじん 玉ねぎ ビーマン エリンギ | トウバンジャン 酒 オイスターソース | | | |
| | | | | サンラータン 【卵】 | ごま油 春雨 片栗粉 | 豚肉 鶏卵 | 長ねぎ にんにく しょうが きくらげ にんじん | 中華スープの素 酒 こしょう しょうゆ | | | |
| | | | | はなみずきケーキ 【小麦】 | 油 砂糖 小麦粉 ごま | 豆乳 はなみずきみそ | にんじん | 酢 トウバンジャン 塩 | | | |
| 29 | 水 | | 【乳】 | きな粉揚げパン 【乳 小麦】 | 油 コッパパン 砂糖 | きな粉 | | 塩 | 848 | 27.8 | |
| | | | | ニョッキのクリームスープ 【乳 小麦】 | 油 バター ポテトニョッキ | 鶏肉 牛乳 | たまねぎ しめじ ブロッコリー | コンソメ 塩 こしょう | | | |
| | | | | カラフルサラダ | ごま油 油 砂糖 | | にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし | しょうゆ 酢 | | | |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | | |
| 30 | 木 | | 【乳】 | おっきりこみ 【小麦】 | うどん | 鶏肉 油揚げ | ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ 白菜 | 混合削り節 しょうゆ 塩 みりん | 822 | 33.4 | |
| | | | | 豚肉のねぎみそ焼き | 砂糖 | 豚肉 はなみずきみそ | 生姜 長ねぎ | 酒 みりん | | | |
| | | | | 切り干し大根の塩昆布炒め 【小麦】 | 油 | ベーコン 塩昆布 | 切り干し大根 にんじん 小松菜 | 酒 しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | | |
| 31 | 金 | | 【乳】 | のっぺい汁 | 油 里芋 片栗粉 | 豆腐 油揚げ かまぼこ | にんじん 大根 | 混合削り節 しょうゆ 酒 みりん | 809 | 32.6 | |
| | | | | 揚げ鶏のおろしポン酢かけ | 油 砂糖 片栗粉 | 鶏肉 | 生姜 大根 | 酒 しょうゆ みりん 酢 レモン果汁 | | | |
| | | | | こんにゃくソテー | 油 砂糖 ごま油 | 豚肉 | しらたき にんじん 小松菜 生姜 | 酒 しょうゆ 和風だし | | | |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | | |

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



| | | | |
|----------|--------|-----|------|
| 平均栄養量 | | 820 | 32.6 |
| 学校給食摂取基準 | 12~14歳 | 830 | 34.0 |

「豚肉のねぎみそ焼き」
 <材料> 小学生中学年1人分

| | | |
|-------|-------|-----------------|
| 豚肩ロース | 40g1枚 | ●ねぎみそだれ(混ぜ合わせる) |
| 酒 | 1g | みそ 5g |
| | | 砂糖 1g |
| | | みりん 1g |
| | | 生姜(汁を使用) 1g |
| | | 長ねぎ(みじん切り) 6g |

<作り方>
 1. 肉に酒で下味をつける。
 2. ねぎみそだれを塗って、オーブンでこんがり焼く。

1月 給食レシピ



「ねぎぬた」
 <材料> 小学生中学年1人分

| | | |
|------|-----|---------------------|
| 長ねぎ | 25g | ●みそだれ(調味料を合わせて加熱する) |
| にんじん | 5g | みそ 3.5g |
| 小松菜 | 10g | 酢 1.7g |
| | | 砂糖 2.7g |
| | | 辛子(粉) 0.07g |
| | | 水 少々 |

<作り方>
 1. 長ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、小松菜は2cmざく切りにする。
 2. 野菜を茹でて水にとり、水気を絞る。
 3. 2にみそだれを加えて和える。