



2025年1月 学校給食献立表



石井中学校

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄 養 価	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる			中学校生徒	
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		エネルギー (kcal)	
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		たんぱく質 (g)	
7 火	ごはん・牛乳 ふりかけ(胚芽) さわらの照り焼き さつま汁	精白米・胚芽ふり かけ・三温糖・さと いも	サラダ油	さわら・若どり・油 あげ・中みそ・赤み そ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・しめ じ	酒・食塩・濃口しょうゆ・み りん・煮干	751	33.7
8 水	チャーシューめん・牛乳 いもかりんとう くだもの(りんご)	中華めん・さつまい も・三温糖	油・ローストアーモ ンド・ごま油	豚肉・焼豚	牛乳	にんじん・チンゲン サイ	たまねぎ・はくさい・も やし・きくらげ・にんに く・しょうが・りんご	煮干・とりがら・酒・濃口 しょうゆ・食塩・こしょう・み りん	809	31.3
9 木	麦ごはん・牛乳 大豆のいそ煮 酢のもの	精白米・麦・上白 糖・じゃがいも・黒 砂糖	サラダ油	牛肉・平天・大豆・ 油あげ	牛乳・干ひじき・ち りめんじゃこ	にんじん・さやいん げん・こまつな	こんにゃく・ごぼう・キャ ベツ・もやし	酒・濃口しょうゆ・みりん・ 食塩・酢	759	31.0
10 金	米粉パン・牛乳 さけのムニエル スパゲティソテー(ケチャップ)	米粉パン・小麦粉・ スパゲティ	サラダ油	さけ・ベーコン	牛乳・粉チーズ	にんじん・チンゲン サイ・トマトケチャッ プ	たまねぎ・キャベツ・エ リンギ・にんにく	デミグラスソース・ウスター ソース・食塩・こしょう・白ワ イン	760	38.0
14 火	ごはん・牛乳 松風焼き 白玉汁	精白米・三温糖・ 白玉餅	ごま油・いりごま	絞り豆腐・まぐろ油 漬・卵・かまぼこ	牛乳・昆布・干ひじ き	にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ	出しがっお・出し昆布・濃 口しょうゆ・食塩・酒	782	29.3
15 水	カレーめん 牛乳 ブロッコリーサラダ	ソフトめん・じゃが いも・上白糖	サラダ油・カレール ウ	豚肉	スキムミルク・牛乳	にんじん・トマトケ チャップ・ブロッコ リー	たまねぎ・干しぶどう・ にんにく・しょうが・キャ ベツ	赤ワイン・ウスターソース・ カレー粉・食塩・こしょう・ワ インビネガー	759	31.9
16 木	ちぬのかけめし 牛乳 白あえ	精白米・さといも・ 三温糖・でん粉・上 白糖	サラダ油・ごま油・ いりごま	チヌミンチ・ちくわ・ 油あげ・豆腐・白み そ	牛乳・干ひじき	にんじん・葉ねぎ・ ほうれんそう	だいこん・ごぼう・干し しいたけ・しょうが・こんに ゃく	煮干・酒・濃口しょうゆ・み りん・食塩	752	31.1
17 金	米粉パン・牛乳 豚肉の粒マスタード揚げ ビーンズスープ ヨーグルト	米粉パン・でん粉・ じゃがいも	油・サラダ油	豚肉・ミックス豆	牛乳・ヨーグルト	にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	赤ワイン・食塩・こしょう・粒 マスタード・バジル・とりが ら(も)・濃口しょうゆ	773	36.8
20 月	ごはん・牛乳 マーボー大根 ばんさんすう	精白米・緑豆春 雨・上白糖三温 糖・でん粉	ごま油	豚肉・大豆・厚あ げ・赤みそ・ロース ハム	牛乳・荳わかめ	にんじん・チンゲン サイ	だいこん・たまねぎ・た けのこ・きくらげ・にん にく・しょうが・キャベツ	酒・濃口しょうゆ・オイス ターソース・豆板醤・食塩・ こしょう・酢・洋がらし	761	28.6
21 火	ごはん・牛乳 あじの香味焼き 卵とじ煮	精白米・じゃがい も・三温糖	いりごま・サラダ油	あじ・卵・油あげ・ 高野豆腐	牛乳	にんじん・ほうれん そう・葉ねぎ	たまねぎ・切干しだいこ ん・干しいたけ・しょう が	煮干・濃口しょうゆ・みり ん・食塩・酒	765	35.9
22 水	かうどん・牛乳 アーモンドあえ くだもの(ぼんかん)	うどん・三温糖・上 白糖	ローストアーモンド	餅しのだ・若どり・ かまぼこ	昆布・牛乳	にんじん・葉ねぎ・ こまつな	たまねぎ・はくさい・し めじ・キャベツ・もやし・ ぼんかん	濃口しょうゆ・みりん・出し がっお・出し昆布・酒・食塩	754	29.2
23 木	ごはん・牛乳 赤魚のおろしあんかけ みそ汁	精白米・でん粉・上 白糖・さつまいも	油	赤魚・豆腐・中み そ・赤みそ	牛乳・わかめ	にんじん・青にら	しょうが・だいこん・た まねぎ	酒・食塩・濃口しょうゆ・煮 干	753	28.7
24 金	米粉パン・牛乳 いちごジャム さといもとれんこんのグラタン 野菜スープ	米粉パン・白花生 & 白いんげん豆 ペースト・さといも・ パン粉・いちごミッ クスジャム	サラダ油・ホワイト ルウ・ポタージュ	若どり	牛乳・ミックスチー ズ	にんじん・チンゲン サイ・パセリ	たまねぎ・れんこん・ マッシュルーム・キャベ ツ・とうもろこし	とりがら(も)・濃口しょう ゆ・食塩・こしょう・白ワイ ン	754	29.3
27 月	麦ごはん・牛乳 手作り青菜ふりかけ すきやき くだもの(りんご)	精白米・麦・強力 麩・じゃがいも・黒 砂糖・三温糖	サラダ油	花かつお・牛肉・焼 き豆腐	牛乳・ちりめんじゃ こ	こまつな・にんじん	こんにゃく・たまねぎ・ ごぼう・はくさい・根深 ねぎ・しょうが・りんご	酒・濃口しょうゆ・食塩・み りん	761	30.7
28 火	コストリカライス 牛乳 セサミサラダ	精白米・コーンス ターチ・じゃがい も・上白糖	いりごま・サラダ 油・ごま油・オリ ブオイル	若どり・大豆・ひよ こ豆	粉チーズ・牛乳・荳 わかめ	にんじん・トマト・ ピーマン・トマトケ チャップ	たまねぎ・マッシュル ーム・キャベツ・とうもろこ し	白ワイン・デミグラスソー ス・とんかつソース・ローリ エ・食塩・こしょう・一味とう がらし・酢・濃口しょうゆ・ 洋がらし	777	28.6
29 水	海鮮あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ	中華めん・でん粉	油・ごま油	いか・えび・ペビー ホタテ貝・うずら 卵・ぎょうざ	牛乳	にんじん・チンゲン サイ	たまねぎ・はくさい・も やし・たけのこ・きくら げ・しょうが	とりがら・酒・オイスター ソース・濃口しょうゆ・食 塩・こしょう	760	36.4
30 木	ごはん・牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	精白米・トック・じゃ がいも	いりごま・ごま油・ サラダ油	さわら・豚肉・押し 豆腐・中みそ・赤み そ	牛乳	にんじん・青にら	根深ねぎ・にんにく・ しょうが・たまねぎ・も やし・白菜キムチ・しめ じ	酒・濃口しょうゆ・食塩・煮 干・豆板醤	780	33.6
31 金	ココアパン・牛乳 クリームシチュー ほうれんそうサラダ	ココアパン・上白 糖・白花生豆&白 いんげん豆ペースト・ じゃがいも	サラダ油・ホワイト ルウ・ポタージュ	若どり・ミニウイン ナー	粉チーズ・スキムミ ルク・牛乳	にんじん・ブロッコ リー・ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし・ たまねぎ	ワインビネガー・食塩・こ しょう・白ワイン	760	32.2

全国学校給食週間(1月24日～30日)

1月学校給食栄養量(18回平均)															※ 都合により、献立が変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等で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、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、お申し出ください。
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g		
中学校生徒	765	32.0	21.5	873	380	113	3.4	3.7	286	0.80	0.67	30	7.3		
			25.3%	(2.2)											

()は食塩相当量