

# 令和7年 1月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	材 料 名								栄 養 価 (中学生)				
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たんば く質g	脂質g	食塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	(ごはん)	牛乳	ハヤシライス ハムサラダ	牛肉 大豆 チキンハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう	油 ドレッシング	791	27.1	27.4	2.8
9	木	ごはん	牛乳	五目煮 大豆とちりめんの揚げ煮	とり肉 がんもどき ちくわ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	米 じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	油 ごま	808	32.2	24.4	2.7
10	金	ごはん	牛乳	焼きさば カリフラワーの甘酢和え のっぺい汁	さば とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	カリフラワー ゆず 大根 ごぼう	米 さとう さといも でんぶん		747	31.1	21.9	2.3
14	火	ごはん	牛乳	いかと厚揚げの煮物 キャベツのごま酢和え プリン	とり肉 いか 厚揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにやく さとう プリン	油 ごま	829	31.9	22.5	2.5
15	水	食パン	牛乳	マカロニのクリーム煮 あじカツ カレーキャベツ	とり肉 あじカツ	牛乳 生クリーム	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	食パン マカロニ じゃがいも	バター 油	775	35.5	30.6	3.2
16	木	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	マーボー豆腐 ポークしゅうまい	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ エリンギ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	859	35.6	31.7	2.8
17	金	ごはん	牛乳	いわしかほすレモン煮 三色なます みそけんちん汁	いわしかほすレモン煮 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	大根 きゅうり ゆず ごぼう	米 さとう こんにやく さといも	ごま 油	728	29.4	20.2	3.4
20	月	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ すだち酢和え	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう	油	746	31.1	20.7	2.9
21	火	ごはん ひじきのり	牛乳	キムチチゲ ブロッコリーのツナ和え	豆腐 豚肉 みそ まぐろ	牛乳 ひじきのり	にんじん にら ブロッコリー	白菜キムチ 白菜 大根 エリンギ もやし にんにく キャベツ	米 こんにやく さとう	油 ごま油 マヨネーズ	751	28.4	26.7	3.9
22	水	食パン 大豆チョコペースト	牛乳	手作りハンバーグ ゆで野菜 ワンタンのスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 卵 ワンタン	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	食パン パン粉 さとう	大豆チョコ ペースト	758	34.3	34.1	4.6
23	木	ごはん	牛乳	おでん煮 のりずあえ	牛肉 さつまあげ 厚揚げ まぐろ	牛乳 昆布 焼きのり	ほうれん草	大根 もやし コーン	米 じゃがいも こんにやく さとう		754	28.5	21.7	2.9
24	金	ごはん	牛乳	鹿(徳島県産)ミンチカツ ポイルキャベツパックソース 押し麦汁	鹿ミンチカツ とり肉 豆腐 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しいたけ	米 おおむぎ	油	792	28.9	24.4	2.4
27	月	ごはん	牛乳	とりとこんにやくのみそ煮 ならえ(郷土料理)	とり肉 厚揚げ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ しょうが 大根 れんこん しいたけ ゆず	米 こんにやく じゃがいも さとう	油 ごま	793	29.2	22.4	2.8
28	火	金時豆入り ばら寿司 (郷土料理)	牛乳	いわしのかんろ煮 ふし麺汁(郷土料理)	かまぼこ きんとき豆 卵焼き いわしのかんろ煮 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	大根 干しいたけ たまねぎ えのきたけ	米 さといも さとう ふしめん		744	27.4	19.3	3.8
29	水	揚げパン	牛乳	クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ コーヒー牛乳の素	とり肉 チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	コッペパン さとう じゃがいも コーヒー牛乳の素	油 バター ドレッシング	776	28.2	33.8	3.2
30	木	ごはん	牛乳	ほうれん草(徳島県産)オムレツ おでんぶ(郷土料理) とうふとわかめのみそ汁	ほうれん草オムレツ きんとき豆 高野豆腐 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ねぎ	れんこん ごぼう 大根 たまねぎ うめ えのきたけ	米 こんにやく さとう	油	731	26.6	20.8	3.0
31	金	(ごはん)	牛乳	ガバオ風ライス ビーフンスープ	豚肉 いり玉子 みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぶん ピーマン	ごま油	834	34.6	28.5	4.8

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。