

令和7年度

1月

給食献立表(中学校)

紀の川市立

粉河学校給食センター

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 食品 グループ	○・おもにエネルギーの もとになる食品	△・おもに体をつくる もとになる食品	□・おもに体の調子を整える もとになる食品	
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ ビタミン 無機質

1月紀の川市産の野菜は…大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ
小松菜、ねぎ、ブロッコリーなど

米…きぬむすめ(紀の川市産)

フルーツ給食

(市内産のフルーツ)…1/9(金)いちご、はっさく(缶)



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

月	火	水	木	金
12	13	14	15	16
成人の日 	<p>△牛乳 683kcal ○ごはん 味のみぞれかけ △まさば1切 ○上白糖 3.72 みりん 0.67 酒 2.18 □ゆず果汁 0.48 水 3 △米みそ 紅白なます □大根 36.3 □人参 7.7 ○ごま(いり) 0.55 ○上白糖 1.65 水 1.32 食塩 穀物酢 うすくちしようゆ だし △米みそ △白みそ だし</p> <p>△牛乳 639kcal ○コッペパン ボロニアステーキ △ボロニアステーキ 1個 みりん 0.72 ケチャップ 濃厚ソース ウスターーソース こいくちしようゆ イタリアンサラダ □キャベツ 22 □りょくとうもやし 17.8 □コーン 6 □人参 3.85 イタリアンドレッシング 冬野菜のシチュー △鶏もも 18 ○白菜 42 □人参 18 ○大根 24 □ブロッコリー 4.8 ○じゃがいも 36 △普通牛乳 24 △プロセスチーズ 2.4 ○油 0.36 クリームシチュー ブイヨン こしょう(白、粉)</p>	<p>△牛乳 693kcal △ジョア(マスカット) チキンピラフ ○米 94g ○麦 3.84 ○油 0.3 △鶏もも 18 △チキンウインナー 12 □玉ねぎ 36 □人参 9.6 □ピーマン 4.8 □コーン 6 ○油 0.36 コンソメ 食塩 ウスターーソース こしょう(白、粉)</p> <p>豆乳コロッケ ○豆乳コロッケ 1個 ○揚げ油 6 ABCマカロニースープ ○アルファベットマカロニ 6 △豚肉 10.2 □玉ねぎ 18 □人参 7.2 □大根 24 □キャベツ 24 こしょう(白、粉) 水 120 ○油 0.3 固形ブイヨン 食塩</p>	<p>△牛乳 712kcal ○ごはん(減量) みぞらーメン ○中華めん 114 △豚肉 18 □キャベツ 24 □人参 9.6 □りょくとうもやし 18 □コーン 6 □長ねぎ 6 □しょうが 0.36 □にんにく 0.3 酒 2.4 ○ごま油 0.48 水 174 ○油 0.24 食塩 中華スープ 鶏ガラスープ こしょう(白、粉) 米みそ 赤みそ トウバンジヤン ささみときゅうりのサラダ △ささみ 5.4 こいくちしようゆ □きゅうり 25.3 うすくちしようゆ □キャベツ 21.6 穀物酢 △人参 4.95 ○上白糖 1.1</p>	
19	20	21	22	23
<p>△牛乳 657kcal ○ごはん 筑前煮(大根) △鶏もも 24 □人参 12 □ごぼう 12 □こんにゃく 24 △焼き竹輪 12 □れんこん 12 □いんげん 6 □しいたけ 6 △大根 24 ○油 0.36 酒 1.5 みりん 1 ○上白糖 2.4 水 43.2 ○ごま油 0.36 こいくちしようゆ △マカロニサラダ ○マカロニ 8.8 □キャベツ 16.5 □人参 6.6 △ロースハム 5.5 ○上白糖 0.77 穀物酢 食塩 こしょう(白、粉) ○マヨネーズ ふりかけ(味かつお)</p> <p>△牛乳 703kcal ○ごはん チキンカツ △チキンカツ 1個 △大根サラダ △大根 36.4 □きゅうり 18.1 △ツナ 5.5 ○上白糖 1.81 ○ごま油 0.5 うすくちしようゆ △米みそ △白みそ だし</p> <p>△牛乳 661kcal △牛乳 カレーピラフ ○米 90g ○油 0.18 △豚ひき肉 27.6 □玉ねぎ 36 □人参 21.6 □ピーマン 7.2 ○油 0.36 食塩 こいくちしようゆ カレー粉 ウスターーソース 固形ブイヨン 中華スープ(肉団子) △小松菜 12 △ミートボール 30 □りょくとうもやし 19.2 △人参 9.6 □玉ねぎ 18 □ぶなしめじ 6 ○油 0.12 水 120 ○ごま油 0.36 ○油 0.24 中華スープ 鶏ガラスープ 食塩 うすくちしようゆ △キャベツ 18.7 穀物酢 △スイートコーン 11 食塩 △きゅうり 20 △ロースハム 5.5 ○上白糖 0.44 ○マヨネーズ</p>	<p>△牛乳 708kcal ○ごはん ハンバーグ(照り焼きソース) △ハンバーグ 1個 ○上白糖 1.44 みりん 4.8 水 12 酒 2.64 ○片栗粉 0.78 こいくちしようゆ △キャベツのゆかり和え △キャベツ 27.5 □りょくとうもやし 24.2 ゆかり 0.86 ○上白糖 0.55 こいくちしようゆ △大根のみぞれ △大根 24 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 □人参 7.2 △米みそ だし</p> <p>△牛乳 716kcal △牛乳 大根ごはん(減量) ○米 76g ○油 1.08 酒 3.6 □大根 36 □いんげん 6 □人参 6 △豚肉 6.6 ○上白糖 0.76 ○油 0.12 こいくちしようゆ うすくちしようゆ △あんかけたまごじうどん ○うどん 120 △焼き抜きかまぼこ 9.6 だし △鶏もも 14.4 △鶏卵 30 □ぶなしめじ 6 □葉ねぎ 6 △生姜 1.2 みりん 2.88 酒 1.2 ○片栗粉 4.2 うすくちしようゆ △野菜のおかか和え △ほうれん草 7.7 △ほうれん草冷凍 7.7 △キャベツ 33 △人参 5.5 △かつお節 1.1 こいくちしようゆ</p>			
26	27	28	29	30
<p>△牛乳 791kcal △牛乳 ビビンバ ○米 112g △豚ひき肉 36 △鶏ひき肉 36 ○油 1.08 酒 2.4 △ひきわり大豆 14.4 □長ねぎ 3.6 □しょうが 1.2 ○上白糖 1.08 みりん 3.6 □人参 9.6 □ほうれん草冷凍 18.7 □りょくとうもやし 35.2 ○ごま油 0.58 食塩 赤みそ こいくちしようゆ △五目スープ △豚肉 9.6 □玉ねぎ 18 □人参 6 □ぶなしめじ 6 □小松菜 9.6 □白菜 12 ○油 0.18 中華スープ うすくちしようゆ △ミルメークココア</p> <p>△牛乳 737kcal ○ごはん かほちゃんひき肉フライ △かほちゃんひき肉フライ 1個 ○揚げ油 6 △冬野菜のチャンブルー △大根 48 △人参 12 △厚揚げ 12 酒 1.2 ○ごま油 0.36 △かつお節 0.24 △いり玉子 18 △米みそ △白菜と小松菜のみぞれ △小松菜 8.4 △白菜 21.6 □玉ねぎ 18 △油揚げ 4.8 △米みそ だし</p> <p>△牛乳 651kcal ○ごはん わかめごはん ねぎ入り玉子焼き △ねぎたま焼き 1個 △野菜のごま和え △キャベツ 30.8 △ほうれん草 8.8 △ほうれん草冷凍 13 ○ごま(いり) 0.55 ○すりごま 0.55 ○上白糖 0.55 こいくちしようゆ △とふの粉の煮物 △とふのこ 13.68 △油揚げ 6 △大根 12 □白菜 36 △人参 6 □玉ねぎ 24 △いんげん 3.6 △しいたけ 3.6 ○上白糖 2.28 水 60 △米みそ こいくちしようゆ だし</p> <p>△牛乳 636kcal △牛乳 おませ ○米 85g ○上白糖 6.6 昆布茶 0.19 □こんにゃく 20.4 △人参 9.6 □えだまめ 6 △高野豆腐 2.64 酒 0.96 ○上白糖 1.56 水 18 穀物酢 食塩 こいくちしようゆ だし △肉団子(和風) △和風肉団子 2個 △そうめん汁 ○そうめん 7.2 △人参 7.2 □玉ねぎ 12 △葉ねぎ 4.8 □木綿豆腐 24 △米みそ みりん 0.48 うすくちしようゆ だし</p> <p>△牛乳 749kcal ○ごはん くじらの竜田揚げ △くじら 66 △生姜 2.88 □にんにく 1.32 酒 4.8 みりん 6.96 ○ごま油 0.4 ○片栗粉 21.84 ○揚げ油 6 こいくちしようゆ △もやしのピリ辛和え △りょくとうもやし 36.3 △きゅうり 13.2 □人参 5.5 ○ごま油 0.2 ○上白糖 2.78 穀物酢 △トウバンジヤン △キャベツのみぞれ △油揚げ 6 □玉ねぎ 24 △キャベツ 27.6 △葉ねぎ 4.8 △米みそ だし</p>				