

令和7年度		掲示用		1月 給食献立表（中学校）		白鷹町学校 給食共同調理場		
日	曜日	料 理 名	ちょうりじょうから おしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
7	水	やまこめもっちりコッペパン・ぎゅうにゅう・ チキンフレークカツ・ キャベツとブロッコリーのコールスローサラダ・ コーン入りたまごスープ・ 新春紅白ゼリー	【学配】ゼリー	ぎゅうにゅう・チキンカツ・ハム・ベーコン・たまご	パン・こめあぶら・ドレッシング・かたくりこ・ゼリー	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・たまねぎ・ほうれんそう	859	40.3
8	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ ポークカレー・プレーンオムレツ・ 紅白なます	★挑戦状「お正月料理」 	ぎゅうにゅう・ぶたにく・オムレツ・しおこんぶ	ごはん・あぶら・じゃがいも・カレールウ・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・だいこん	811	30.6
9	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ とりにくのレモン漬け・ひょう干しの煮物・ キャベツと大根のみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・ちくわ・うちまめ・にぼしこ	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・しらたき・あぶら	レモン・ひょうぼし・にんじん・キャベツ・だいこん	954	35.9
13	火	ごはん・ぎゅうにゅう・ さばのみそ煮・ 野菜とちくわのおかか和え・ 白玉のおそうに風	◎鏡開き こんだて 	ぎゅうにゅう・さば・ちくわ・かつおぶし・とりにく・あぶらあげ	ごはん・しらたまもち	ほうれんそう・にんじん・もやし・ごぼう・ほししいたけ・せり	793	38.7
14	水	食パン・ぎゅうにゅう・ たまごサンドの具・ 県産大豆のツナサラダ・ パンプキンスープ	くわししょうなん 蚕桑小6年バイキング給食	ぎゅうにゅう・たまご・ハム・だいず・チーズ・ツナ・スキムミルク	パン・マヨネーズ・さとう・あぶら・ホワイトソース・こめこ	ホールコーン・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ	941	39.0
15	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ さけの照り焼き・ きんぴらごぼう・ みそワントンスープ・ 国産みかんゼリー	【学配】ゼリー	ぎゅうにゅう・さけ・ちくわ・ぶたにく	ごはん・さとう・あぶら・ごま・ワントン・ごまあぶら・ゼリー	ごぼう・にんじん・こんにゃく・たけのこ・ほししいたけ・もやし・にら・にんにく	697	28.2
16	金	かおりごはん・ぎゅうにゅう・五目野菜のにくだんご・ ポテトサラダ・ なめこのみそしる	にくだんご 小2ケ 中3ケ	ぎゅうにゅう・さば・ハム・とうふ・にぼしこ	ごはん・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・さとう	キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・なめこ・だいこん・ねぎ	794	24.9
19	月	けんちんうどん・ぎゅうにゅう・ 塩バター大学いも・ キャベツの塩こんぶ和え・ ヨーグルト	大学いも 小2ケ 中3ケ	とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・しおこんぶ・ヨーグルト	こんにゃく・うどん・さつもいも・こめあぶら・バター・さとう・ごま	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・キャベツ・きゅうり	753	24.4
20	火	ごはん・ぎゅうにゅう・あじ開きフライ・ なた割大根の炒め煮・小松菜としめじのみそしる		ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・ちくわ・あつあげ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・さとう	だいこん・にんじん・さやいんげん・こまつな・しめじ	783	31.7
21	水	カレーキャベツのホットドッグ・ぎゅうにゅう・ 白鷹さん青畑豆とりのり塩ポテト・ クラムチャウダー	しらたか あおはたまめ しお	ポークフランク・ぎゅうにゅう・あおばたまめ・あおのり・あさり・ベーコン	オリーブオイル・こめこ・かたくりこ・じゃがいも・こめあぶら・ホワイトソース・バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん	953	35.2
22	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ ハンバーグブラウンソース・ ひじきと小松菜の和サラダ・ 厚揚げとわかめのみそしる	こまつな わ	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ひじき・あつあげ・わかめ	ごはん・ハヤシルウ・バター・さとう	たまねぎ・しめじ・こまつな・キャベツ・ホールコーン・だいこん・にんじん・ねぎ	758	30.0
23	金	ごはん・ぎゅうにゅう・多彩パオズ・ キャベツのそぼろ炒め・豚汁	パオズ 小2ケ 中3ケ 	ぎゅうにゅう・たさいパオズ・ぶたにく・とうふ	ごはん・ごまあぶら・さとう・じゃがいも・こんにゃく	にんじん・しょうが・キャベツ・たまねぎ・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	879	30.9
26	月	ごはん・ぎゅうにゅう・ コーンしゅうまい・ ほうれん草のごま和え・ 白菜とえのきのみそしる・白鷹産大豆のなっとう	★挑戦状「なっとうパワー」 シューマイ 小2ケ 中3ケ	ぎゅうにゅう・しゅうまい・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・なっとう	ごはん・さとう・ごま	ほうれんそう・にんじん・もやし・はくさい・えのきたけ	689	28.8
27	火	そばろどんぶり・ぎゅうにゅう・ 中華サラダ・ 白鷹産大豆のなっとうじる・ オレンジ	あらとしょうなん 荒砥小5年生が作ったお米（はえぬき）をいただきます	とりにく・たまご・ぎゅうにゅう・ハム・あぶらあげ・とうふ・ひきわりなっとう	ごはん・さとう・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・こんにゃく	しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・ずいき・だいこん・ごぼう・ねぎ・オレンジ	834	35.7
28	水	食パン・ぎゅうにゅう・ にくだんごトマトソース・ カミカミサラダ・ウインナースープ・メープルシロップジャム	にくだんご 2ケ	ぎゅうにゅう・にくだんご・こんぶ・とりにく・ウインナー	パン・マヨネーズ・ごまドレッシング・マカロニ・ジャム	ごぼう・にんじん・もやし・こまつな・マッシュルーム	797	25.0
29	木	ごはん・ぎゅうにゅう・カツオカツ(タルタルソースパック)・ ほうれん草のおかか和え・カレースープ・はちみつレモンゼリー	【学配】ゼリー	ぎゅうにゅう・カツオカツ・かつおぶし・ぶたにく	ごはん・こめあぶら・タルタルソース・じゃがいも・あぶら・ゼリー	ほうれんそう・にんじん・もやし・たまねぎ	911	26.1
30	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ 厚焼き玉子おろしかけ・ 小松菜と油揚げの煮びたし・ とうふと春雨のスープ・おさかなふりかけ		ぎゅうにゅう・あつやきたまご・あぶらあげ・とりにく・とうふ	ごはん・さとう・はるさめ	だいこん・こねぎ・こまつな・もやし・にんじん・しょうが・ねぎ	678	26.1