

令和7年

金山 中学校

1月の予定献立表				赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価	
				血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる			
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
				肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
今月のめあて 「 様々な食文化を知ろう 」										830 34.2 ~27.6 2.5未満	
日	曜	献立名	牛乳								
8	水	冬野菜カレーライス フルーツポンチ	○	ぶたひき肉 とりひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もも缶 だいこん れんこん みかん缶	米 麦 やさしいゼリー サイダー	油	872 21.9 23.7 3.0	
9	木	ぶたキムチ丼 とうふのみそ汁 ミニ肉まん	○	ぶたもも肉 油あげ もめんどうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい だいこん はくさいキムチ	米 麦 さとう かたくり粉 肉まん	ごま油	824 31.1 20.4 2.0	
10	金	麦ごはん 二色づけなっとう せんばん 赤カボチャすいとん汁	○	なっとう さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん 赤カボチャ こまつな	きゅうり だいこん はくさい たくあん	米 麦 こむぎ粉 さとう	ごま油 ごま 油	815 30.7 18.4 2.5	
13	祝	成人の日									
14	火	かみかみこんだて 麦ごはん ぶたすき焼き煮 すまし汁 くだもの(皮つきりんご)	○	ぶたもも肉 もめんどうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな きぬさや	はくさい しいたけ ねぎ りんご	米 麦 しらたき くるまふ	油	778 33.2 17.9 3.1	
15	水	豆乳ちゃんぽんうどん キャラメルポテト	○	ぶたもも肉 えび かまぼこ 豆乳(とうにゅう)	牛乳	にんじん にら	キャベツ しいたけ もやし たまねぎ とうもろこし	給食用うどん さつまいも さとう	ごま油 油 バター	845 31.8 31.2 2.2	
16	木	ビビンバ丼 ワンタンスープ ヨーグルト	○	ぶたもも肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし ぜんまい しいたけ	米 麦 しゅうまいの皮 さとう	ごま油	822 32.7 21.5 2.7	
17	金	だんごさしこんだて 麦ごはん ぶりのみそづけフライ こまつなとコーンのおひたし だんご汁	○	ぶりみそづけフライ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし とうもろこし だいこん ねぎ	米 麦 白玉だんご	油	788 27.0 20.6 2.1	
20	月	ふくしま健康応援メニュー(にんべん) 麦ごはん ちぐさ焼き ひじきのぶしマヨサラダ やさしいあまみたっぷりみそ汁	○	たまご かつおぶし	牛乳 ひじき チーズ	にんじん きぬさや	たまねぎ 切干だいこん しいたけ ねぎ きゅうり かぶ えだまめ	米 麦 さつまいも さとう	油 マヨネーズ	859 30.7 29.4 2.7	
21	火	麦ごはん とりのからあげ ほうれんそうのわさびあえ すまし汁	○	とりもも肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん きぬさや	もやし とうもろこし	米 麦 かたくり粉	油	799 30.7 24.5 2.6	
22	水	クリームスーpsバゲティ グリーンサラダ みかん	○	ベーコン あさり	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しめじ マッシュルーム たまねぎ えだまめ キャベツ みかん きゅうり	スバゲティ こむぎ粉 さとう	油 バター	854 31.9 30.1 2.5	
23	木	全国学校給食週間①給食の始まり 麦ごはん 焼き魚(ししゃも) あさづけ みそ汁 あじつけのり 給食週間ゼリー	○	もめんどうふ	牛乳 ししゃも のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり フルーツゼリー	米 麦		815 25.9 14.3 1.5	
24	金	スキー教室									
27	月	全国学校給食週間②浜通り にんじんツナごはん 県産カジキカツ ほうれんそうのあえもの 八杯汁	○	県産カジキカツ ツナ あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん とうもろこし ねぎ ごぼう しいたけ	米 麦 さといも こんにゃく さとう	油	816 33.0 21.2 2.6	
28	火	全国学校給食週間③中通り 麦ごはん やわらかとりしょうが味が いかにんじん 凍みどうふのたまごとじ するめいか	○	とりもも肉 しみどうふ たまご するめいか	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース しょうが	米 麦 しらたき さとう		829 41.1 24.5 3.00	
29	水	全国学校給食週間④会津 紫黒米ごはん ごましお 天ぷら(ちくわ・まんじゅう) いそあえ こづゆ	○	ほたて貝柱 ちくわ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし きくらげ しいたけ	米 紫黒米 まんじゅう さといも てんぷら粉 しらたき まめふ	油 ごま	822 28.5 16.1 3.1	
30	木	全国学校給食週間⑤昔から人気の給食 五目うどん ミニきなこあげパン フルーツヨーグルト	○	とりもも肉肉 かまぼこ きなこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	はくさい だいこん しいたけ もも缶	給食用うどん ミニあげパン	油 ごま油	754 28.6 27.5 3.7	
31	金	麦ごはん チキンのハーブ焼き ブロッコリーサラダ じゃがいものミルクスープ	○	とりもも肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	ドレッシング	854 31.7 30.5 2.2	

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。