



1月 こんだて表(中学校)



令和7年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		熱量(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
7 水	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグマトソース 津久田っ子サラダ 豆乳コンスープ	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン とうりゅう	牛乳	トマト アロカリ パプリカ にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり こんにゃく コーン	パン さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	859 36.3 4.0
8 木	ごはん	牛乳	揚げ鶏の甘酢だれ チンゲン菜のおかかマヨ和え ごまキムチ汁	とりにく かつおぶし ツナ ぶたにく とうりゅう	牛乳	にんじん カブ アスパラ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう ●しいたけ こんにゃく ねぎ はくさい	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あげあぶら マヨネーズ たまごめ あぶら ごま	830 33.1 2.9
9 金	三重県の特産品を使った献立 「牛肉を使った肉じゃが」「あおさのみそ汁」「ミルク入り抹茶プリン」			さば ぎゅうにく とうりゅう	牛乳 あおさ	にんじん	たまねぎ しらたき だいこん えのきだけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう プリン	あぶら	804 34.5 3.3
	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが あおさのみそ汁 ミルク入り抹茶プリン							
13 火	五目うどん (☆パックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります 鶏肉の磯辺揚げ こんにゃくのおかか煮 五目うどんの汁	とりにく ちくわ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ なると	牛乳 あおのり	にんじん カブ アスパラ	こんにゃく だけのこ だいこん えのきだけ ねぎ	うどん でんぶん さとう	あげあぶら あぶら	822 35.3 4.5
14 水	こめっこばん	牛乳	たこナゲット(2ヶ)(▲ウインナー) チリコンカン 野菜スープ	たこ いかに ちくわ ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ だいこん はくさい	パン パンこ ごむぎこ ひよこめ いんげんまめ えんどうまめ じゃがいも	あぶら	804 39.5 3.6
15 木	小正月にちなんで献立			ぶり さつまあげ とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	れんこん こんにゃく しいたけ だいこん はくさい	ごはん ごむぎこ さとう しらたま	あぶら ごまあぶら ごま	781 29.2 3.7
	わかめごはん	牛乳	プリの甘辛揚げ煮(▲にしんの甘露煮) れんこんのきんぴら 白玉雑煮							
16 金	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 もやしの塩ナムル 大根の中華スープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ごまつな アスパラ	しょうが にんにく たまねぎ しらたき もやし コーン エリンギ だいこん	ごはん さとう マロニー	あぶら ごまあぶら ドレッシング	773 29.9 2.5
19 月	長崎県の郷土料理「皿うどん」「じゃがいもだんご汁」			ぶたにく いか なると あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ だけのこ しいたけ だいこん えのきだけ	さらうどんめん でんぶん じゃがいも いもち マラーカオ	あぶら ごまあぶら	811 31.0 2.8
	皿うどん (皿うどん麺)	牛乳	皿うどんの具 じゃがいもだんご汁 ☆マラーカオ ☆クリーミーヨーグルト							
20 火	上州かみなりごはん	牛乳	赤魚塩麹揚げ 白滝のごま和え 呉汁	とりにく あぶらあげ あかうお とうりゅう だいず	牛乳	にんじん ごまつな	こんにゃく ごぼう しいたけ ●きゃべつ しらたき だいこん ねぎ	ごはん でんぶん さとう さといも	あげあぶら ごま	803 34.9 3.0
21 水	世界の料理～モンテネグロ～「プロデット」			たまご ウインナー あさり ほたて たら	牛乳	パプリカ にんじん トマト パセリ	きゅうり コーン ●きゃべつ にんにく セロリ たまねぎ	パン チョコクリーム じゃがいも さとう	ドレッシング オリーブオイル	759 30.4 3.4
	食パン ミルク入りチョコクリーム	牛乳	ウインナー卵ロール(▲FM野菜グラタン) フレンチサラダ・プロデット							
22 木	カレーライス (麦ごはん)	ショア (ストロアリ)	FMチキンナゲット(2ヶ) ヘルシーサラダ ビーフカレー	とりにく だいず ぎゅうにく	ショア わかめ	アロカリ にんじん	きゅうり コーン こんにゃく にんにく しょうが たまねぎ	むぎごはん じゃがいも でんぶん ごめこ	あげあぶら あぶら	830 25.7 3.1
23 金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 キャベツ汁	とりにく とうりゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいず	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく ●きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	781 34.1 3.0
26 月	〈昭和27年ごろの給食〉「コッペパン」「カレーシチュー」			とりにく だいず ぶたにく とうりゅう	牛乳	にんじん グリルピー	●きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも でんぶん ごめこ	ドレッシング あぶら	878 32.5 4.4
	コッペパン	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ 野菜サラダ カレーシチュー							
27 火	〈明治22年ごろ初めての給食〉「サケの塩焼き」「たくあん和え」			かつおぶし さけ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	●きゃべつ きゅうり たくあん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん すいとん ゼリー	ごま あぶら	774 32.4 2.1
	ごはん のりふりかけ	牛乳	サケの塩焼き たくあん和え すいとん(▲いもち汁) 給食週間ゼリー(はちみつゆずゼリー)							
28 水	〈昭和29年ごろの給食〉「揚げパン」			ウインナー とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう きゅうり ●きゃべつ コーン たまねぎ だいこん しめじ かぶ はくさい	パン さとう じゃがいも	あげあぶら ドレッシング	805 28.5 2.7
	シュガー揚げパン	牛乳	ごぼうサラダ 冬野菜のポトフ ☆ヨーグルト							
29 木	〈昭和40年ごろの給食ソフトめん〉「ラーメン」			ぶたにく とりにく なると	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん にら	たまねぎ ●きゃべつ だけのこ きゅうり コーン しょうが にんにく もやし	ラーメン ごむぎこ ミルメーク	ドレッシング あぶら	810 30.5 4.0
	辛みそラーメン (☆パックラーメン)	牛乳 ミルメーク	※ラーメンのスープは残しましょう。食塩のとり過ぎになります ショウロンポー(2ヶ)(▲竹輪のから揚げ) かむかむ海藻サラダ 辛みそラーメンスープ							
30 金	茨川市と北群馬郡の農産物を使用した「しぶきた丼の具」「ふるさと汁」です	牛乳	しぶきた丼の具 ふるさと汁 ◆りんご	ぶたにく あぶらあげ とうりゅう	牛乳	にんじん パプリカ にら	たまねぎ まいだけ もやし しらたき しいたけ だいこん ねぎ りんご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	812 32.2 2.8

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつかます。 ●は茨川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 ※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。