

# 令和6年 1月 献立予定表

中学校BC

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g) その他の食べ物
9日 (火)	カレーライス (①麦ごはん ②カレーシチュー ③キャベツとにんじんのソテー ④りんご ⑤牛乳)	②豚肉	⑤牛乳	②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ ④りんご	①ご飯 麦 ②じゃがいも	②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】	780 22.6
10日 (水) <small>正月にちなんだ給食</small>	①ご飯 ②さわらの塩焼き ③筑前煮 ④つば漬 ⑤牛乳	②さわら ③鶏肉 ちくわ 【小麦 大豆】	⑤牛乳	③にんじん いんげん	③乾しいたけ たけのこ ③④だいこん	①ご飯 ③④砂糖	③油	732 34.8 ③こんにやく
11日 (木)	ツナサンド (①コッペパン ②ツナ炒り煮(●ツナ) ③茹で野菜 ④ノンエッグハーフドレッシング ⑤ミネストローネ ⑥牛乳)	●まぐろ ⑤ベーコン 大豆 白いんげん豆 金時豆	⑥牛乳	③越前水菜 ⑤にんじん カーボロネロ (黒キャベツ) トマトピューレー えだまめ	②⑤たまねぎ ③キャベツ ⑤にんにく	①パン 【乳 大豆】 ⑤さといも	②⑤油 ●米油 ④ノンエッグハーフ ドレッシング 【大豆】	808 31.5
12日 (金) <small>鏡開き・七草にちなんだ給食</small>	①菜飯 ②厚焼き卵 ③紅白なます ④餅入りみそ汁(●もち) ⑤牛乳	②卵 【小麦】 ④みそ	⑤牛乳	①ひろしまな だいこんば きょうな ③④にんじん しゅんぎく	③だいこん はくさい かぶ	①ご飯 ①②③砂糖 ●もち米粉 ②●でん粉	②大豆油 油 ③ごま	737 25.3 ●こんにやく 粉
15日 (月) <small>歯(は)のつばき給食の日</small>	①麦ご飯 ②焼きししゃも ③大根とさといものうま煮 ④納豆(●たれ) ⑤牛乳	②ししゃも ③豚肉 ④納豆	⑤牛乳	③にんじん いんげん	③だいこん しょうが	①ご飯 麦 ③さといも 砂糖 ●たれ 【小麦 大豆 鯖】	③油	791 37.6 ③こんにやく
16日 (火) <small>鉄たっぴり給食の日</small>	①ご飯 ②野菜しゅうまい ③揚げ入りマーボー大根 ④バインアップル ⑤牛乳	②鶏肉【大豆】 ②③豚肉 ③厚揚げ みそ	⑤牛乳	②ほうれんそう ②③にんじん ③ねぎ	②とうもろこし ②③しょうが たまねぎ ③だいこん にんにく ④バインアップル(缶)	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 水あめ ②③でん粉 砂糖	②ラード ③油	808 26.8
17日 (水)	①ご飯 ②ちくわの照り煮 ③ぶり中華炒め ④野菜スープ ⑤牛乳	②ちくわ 【小麦 大豆】 ③鶏肉 ④ベーコン	⑤牛乳	③④にんじん ③チンゲンサイ	③たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく ④もやし たまねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ③でん粉	③油 ごま油	711 32.3 ③こんにやく
18日 (木)	①コッペパン ②豚肉のケチャップ炒め ③茹でキャベツ ④クリームポタージュ ⑤牛乳	②豚肉 ④ベーコン ④白いんげんピューレー	④チーズ ④⑤牛乳	④にんじん	②まいたけ ②④たまねぎ ③キャベツ ④はくさい	①パン 【乳 大豆】 ④じゃがいも	②オリーブオイル ④油 クリームポタージュの素 【乳 大豆 小麦 豚肉】 生クリーム	812 35.8
19日 (金)	れんこん入りそぼろ丼 (①ご飯 ②れんこん入りそぼろ ③小松菜の煮浸し ④豆腐のすまし汁 ⑤みかん ⑥牛乳)	②鶏肉 ④豆腐	⑥牛乳	②えだまめ ③こまつな ③④にんじん ④みつば	②しょうが れんこん ④はくさい たまねぎ えのきたけ ⑤みかん	①ご飯 ②砂糖 でん粉	②油	733 30.4

※   はその他の食べ物です。 ※【 】は、アレルギーです。 ※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。  
 ※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。 ※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。  
 ※ コッペパンに使われているショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれています。

## ◎ドレッシング、調味料等の成分


11日(木)	ノンエッグハーフドレッシング	食用植物油 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白(大豆) 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにやく精粉 増粘多糖類 水
15日(月)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
29日(月)	具だくさんドレッシング和風	しょうゆ 食用植物油 醸造酢 乾燥たまねぎ 米発酵調味料 ぶどう糖果糖液糖 ごま 食塩 長ねぎ酢漬 ガーリックペースト しょうが 香辛料 調味料(アミノ酸等) 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物 香料
31日(水)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) 醤油 醸造酢 たん白加水分解物 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 カレイ 大豆 豆腐  
さつまいも(とみつ金時) コロケ 納豆 いちほまれクランチ です。



日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g) 【その他の食べ】
22日 (月) 	①古代米ご飯 ②さつまいもコロッケ ③かぶの炒め物 ④まいたけのお吸い物 ⑤いちほまれランチ ⑥牛乳	②豚肉 ③ベーコン ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤卵	⑥牛乳	③かぶの葉 ④きゅうりふく (にんじん) 越前水菜	②④たまねぎ ③かぶ ④まいたけ	①ご飯 古代米 ②さつまいも パン粉 ②⑤小麦粉 ⑤砂糖 米粉	②③油 ⑤チョコレート 【乳 大豆 オレンジ】	793 23.7
23日 (火)	①ご飯 ②豚肉とキャベツの炒め物 ③おでん(●がんとどき) ④大豆の甘煮 ⑤牛乳	②豚肉 ③ちくわ 【小麦 大豆】 ●豆腐 ④大豆	⑤牛乳	②③●にんじん	②キャベツ ③だいこん	①ご飯 ③じゃがいも ●でん粉 ④砂糖	②●④油	774 35.2 ③こんにゃ ←
24日 (水)	①麦ご飯 ②ハンバーグのおろしソースかけ (●ハンバーグ) ③もやしとにらの炒め物 ④春雨スープ ⑤牛乳	●豚肉 鶏肉	⑤牛乳	③④にんじん ③にら	●④たまねぎ ②だいこん ③もやし ④たけのこ	①ご飯 麦 ●パン粉【小麦】 ●②でん粉 ②砂糖 ④春雨	③油 ④ごま油	781 28.0
25日 (木)	①小型コッペパン ②カレーうどん ③野菜ソテー ④みかん ⑤牛乳	②鶏肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ しょうが にんにく ③しめじ キャベツ ④みかん	①パン 【乳 大豆】 ②うどん	②③油 ②カレールウ 【小麦 りんご】	713 28.0
26日 (金) 	①ご飯 ②かれのいフライ ③煮浸し ④豊作汁 ⑤牛乳	②かれのい ③油揚げ ④みそ	⑤牛乳	③こまつな ④にんじん	③はくさい ④ごぼう かぶ たまねぎ えのきたけ	①ご飯 ②パン粉【小麦】 でん粉 ④さといも	②油	727 30.0
29日 (月)	①ご飯 ②焼きそば ③卵とにんじんのドレッシング炒め (●具だくさんドレッシング和風) ④すまし汁 ⑤牛乳	②さば ③卵 ④豆腐	⑤牛乳	③きゅうりふく (にんじん) ④にんじん ③いんげん	③もやし ④たまねぎ 乾しいたけ	①ご飯 ④ふ でん粉	③ごま油 ごま ●具だくさん ドレッシング和風 【小麦 大豆 ごまりんご】	801 31.6
30日 (火)	①ご飯 ②野菜ボールの含め煮 (●野菜ボール) ③肉じゃが ④チンゲンサイとキャベツの炒め物 ⑤牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ③豚肉	⑤牛乳	●③④にんじん ③いんげん ④チンゲンサイ	●ごぼう ③たまねぎ ④キャベツ	①ごはん ②●③砂糖 ●でん粉 ③じゃがいも	●③④油	771 32.6 ③こんにゃ ←
31日 (水)	ハヤシライス (①麦ご飯 ②ハヤシチュー ③ほうれん草と切り干しの和風サラダ (●青じそドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳)	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん ②パセリ トマト(缶) ③ほうれん草	②たまねぎ しめじ にんにく ③切干し大根	①ご飯 麦 ②油 ハヤシルウ 【小麦】 ●青じそドレッシング		739 25.5

※  はその他の食べ物です。 ※【 】は、アレルギーです。 ※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。  
 ※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。 ※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。  
 ※ コッペパンに使われているショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	765kcal	30.1g	20.8g	119.9g	2.9g

◎今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。 ※都合により、産地を変更する場合があります。ご了承ください。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
越前水菜	福井市	しゅんぎく	福井市	さといも	福井県	りんご	青森県	みかん	静岡県
ほうれん草	福井市	だいこん	福井県	キャベツ	福井県・愛知県	えのきたけ	長野県	みつば	愛知県
カーボネロ (黒キャベツ)	福井市	にんじん	福井県	じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	しょうが	高知県
きゅうりふく (にんじん)	福井市	ねぎ	福井県	たまねぎ	北海道	もやし	岐阜県	にら	高知県
		まいたけ	福井県	ごぼう	青森県	チンゲンサイ	静岡県	はくさい	福岡県
		小かぶ	福井県	にんにく	青森県	パセリ	静岡県	切干し大根	宮崎県