

令和7年度 1月 給食献立表

国富町立学校給食共同調理場

| 日<br>(曜日) | 行事等 | ☆献立名☆  | 主に体の組織をつくる(赤)<br>1群             |                  | 主に体の調子を整える(緑)<br>2群            |                                     | 主にエネルギーになる(黄)<br>3群                      |  | 調味料 | 小学校<br>11歳~<br>(Kcal) | 中学校<br>13歳~<br>(Kcal) |     |    |    |       |        |    |     |
|-----------|-----|--|---------------------------------|------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|--|-----|-----------------------|-----------------------|-----|----|----|-------|--------|----|-----|
|           |     |  | 卵・魚・肉・豆・豆製品                     | 牛乳・乳製品・小魚・海草     | 緑黄色野菜                          | その他の野菜・果物・きのこ                       | 米・パン・めん・いも・砂糖                            | 油脂   |     |                       |                       |     |    |    |       |        |    |     |
|           |     |  | 卵                               | 魚                | 肉                              | 豆                                   | 豆製品                                      | 牛乳   |     |                       |                       | 乳製品 | 小魚 | 海草 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 | 果物 | きのこ |
| 7         | (水) | 黒糖パン<br>冬野菜ポトフ<br>はるまき                           | とりにく                            | 牛乳               | にんじん                           | たまねぎ だいこん しめじ キャベツ                  | こくとうパン<br>じゃがいも                          | しろワイン とりがらスープ しょうゆ しお こしょう   | 549 | 712                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 8         | (木) | 麦ご飯<br>わかめスープ<br>豚キムチ丼                           | ベーコン                            | 牛乳<br>わかめ どうふ    | にんじん<br>ピーマン                   | たまねぎ しいたけ<br>もやし しめじ はくさいキムチ        | こめ むぎ<br>ごま<br>ごまあぶら さとう                 | とりがらスープ しょうゆ しお こしょう<br>にんにく しょうゆ さけ オイスターソース                      | 541 | 697                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 9         | (金) | 鏡開き<br>献立<br>麦ご飯<br>雑煮<br>さんまゆずみそ煮<br>紅白なます      | とりにく かまぼこ(イトヨリ タラ)<br>さんまゆずみそに  | 牛乳               | にんじん ほうれんそう<br>にんじん            | れんこん しいたけ<br>だいこん                   | こめ むぎ<br>もち<br>さとう<br>ごま                 | さけ あつけずりだし みりん しょうゆ しお<br>す しょうゆ しお                                | 581 | 718                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 13        | (火) | 麦ご飯<br>カラフル野菜スープ<br>豚焼肉炒め                        | ベーコン                            | 牛乳               | にんじん<br>ピーマン(青・赤)<br>にんじん ピーマン | たまねぎ キャベツ<br>ピーマン(黄・橙)<br>たまねぎ キャベツ | こめ むぎ<br>ワンタン じゃがいも<br>さとう               | とりがらスープ しょうゆ しお こしょう<br>さけ にんにく しょうが しょうゆ<br>オイスターソース コチジャン        | 527 | 678                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 14        | (水) | ミニコッペパン<br>きのこのペペロンチーノ<br>ほうれん草ソテー               | ぶたにく<br>ベーコン                    | 牛乳               | にんじん<br>ほうれんそう にんじん            | たまねぎ えのきたけ しめじ<br>もやし               | コッペパン<br>スパゲティ<br>サラダあぶら<br>ごま           | さけ にんにく しょうゆ みりん ようふうスープ ストック<br>とうがらし しろワイン<br>しお こしょう しょうゆ       | 587 | 762                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 15        | (木) | 麦ご飯<br>豆乳みそ汁<br>ひむか井                             | あぶらあげ<br>ぶたにく                   | 牛乳<br>とうにゅう みそ   | にんじん ほうれんそう<br>ねぎ<br>ピーマン にんじん | だいこん<br>たまねぎ せんざりだいこん<br>えのきたけ      | こめ むぎ<br>さつまいも<br>さとう                    | にぼしだし<br>さけ みりん しょうゆ オイスターソース                                      | 586 | 755                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 16        | (金) | 麦ご飯<br>いももちのすいとん汁<br>しいらのごま揚げ煮<br>きゅうりの塩こんぶ和え    | とりにく あぶらあげ<br>しいら               | 牛乳<br>みそ         | にんじん ねぎ<br>しおこんぶ               | だいこん<br>きゅうり                        | こめ むぎ<br>いももち<br>でんぷん さとう                | さけ にぼしだし<br>さけ しお みりん しょうゆ しょうが                                    | 615 | 793                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 19        | (月) | 麦ご飯<br>さつま汁<br>きんぴらごぼう                           | とりにく<br>ぶたにく<br>てんぷら(イトヨリ アジ)   | 牛乳<br>どうふ みそ     | にんじん なら<br>にんじん いんげん           | だいこん<br>こんにゃく ごぼう あおまめ              | こめ むぎ<br>さつまいも<br>さとう                    | にぼしだし<br>さけ しょうゆ みりん   | 556 | 716                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 20        | (火) | 減量麦ご飯<br>だんご汁<br>千切大根の炒め煮                        | ぶたにく<br>とりにく あぶらあげ              | 牛乳<br>みそ         | にんじん ねぎ<br>にんじん                | だいこん ごぼう<br>せんざりだいこん しいたけ こんにゃく     | こめ むぎ<br>ほうとう さつまいも<br>さとう               | にぼしだし<br>しょうゆ しお   | 605 | 789                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 21        | (水) | 背割れコッペパン<br>ABCスープ<br>ロングウイナー サンドキャベツ<br>1食ケチャップ | ベーコン<br>ウイナー                    | 牛乳               | にんじん トマト<br>キャベツ               | コーン<br>キャベツ                         | せわれコッペパン<br>マカロニ じゃがいも さとう               | とりがらスープ ケチャップ ようふうスープ ストック<br>しお こしょう<br>しお<br>ケチャップ               | 581 | 739                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 22        | (木) | 麦ご飯<br>おでん煮<br>さつまいもの中華炒め                        | とりにく ちくわ<br>あつあげ うずらたまご<br>とりにく | 牛乳<br>こんぶ        | にんじん<br>ピーマン                   | こんにゃく だいこん<br>たまねぎ                  | こめ むぎ<br>さつまいも さとう<br>さつまいも さとう          | にぼしだし しょうゆ さけ みりん<br>さけ しょうゆ オイスターソース                              | 676 | 646                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 23        | (金) | 麦ご飯<br>米粉の野菜カレー<br>フルーツポンチ                       |                                 | 牛乳               | にんじん トマト                       | たまねぎ しめじ あおまめ<br>もも パイン みかん         | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう<br>マスカットゼリー<br>ぶどうゼリー | にんにく こめカレーフレーク とりがらスープ しお こしょう<br>ウスターソース ベーストチャツネ                 | 560 | 721                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 26        | (月) | 減量麦ご飯<br>五目うどん<br>さばの生姜煮                         | とりにく かまぼこ(イトヨリ タラ)<br>さばのしょうがに  | 牛乳               | にんじん ねぎ<br>にんじん                | だいこん しいたけ ごぼう                       | こめ むぎ<br>うどん                             | さけ あつけずりだし しょうゆ しお みりん   | 562 | 729                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 27        | (火) | 世界の料理<br>献立<br>麦ご飯<br>中華コンスープ<br>ルーローハン          | ベーコン<br>ぶたにく                    | 牛乳               | にんじん パセリ<br>チンゲンサイ             | たまねぎ えのきたけ コーン<br>たけのこ たまねぎ         | こめ むぎ<br>さとう でんぷん                        | とりがらスープ ちゅうかスープストック しお<br>こしょう しょうゆ<br>さけ にんにく しょうが しょうゆ オイスターソース  | 566 | 729                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 28        | (水) | コッペパン<br>チリコンカン<br>照り焼きつくね                       | ぶたにく<br>てりやきつくね                 | 牛乳               | にんじん                           | たまねぎ しめじ ひよこまめ<br>レッドキドニー あおえんどうまめ  | コッペパン<br>じゃがいも さとう                       | あかワイン にんにく とりがらスープ トマトビュレ チリソース<br>ケチャップ ウスターソース ようふうスープ ストック しょうゆ | 647 | 826                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 29        | (木) | 麦ご飯<br>冬瓜のみそ汁<br>キムチーズ肉じゃが                       | あぶらあげ<br>ぶたにく                   | 牛乳<br>どうふ わかめ みそ | ねぎ<br>にんじん                     | とうがん<br>はくさいキムチ たまねぎ しいたけ あおまめ      | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう                       | にぼしだし<br>さけ みりん しょうゆ   | 523 | 609                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |
| 30        | (金) | 麦ご飯<br>あおさ汁<br>ホキごまフライ<br>そえもやし                  | ホキフライ                           | 牛乳<br>あおさ どうふ    | にんじん                           | たまねぎ<br>もやし                         | こめ むぎ<br>なたねあぶら                          | しょうゆ にぼしだし しお<br>しお  | 506 | 649                   |                       |     |    |    |       |        |    |     |

【食品の原材料一覧】

| 商品名        | 原材料  |
|------------|--|
| はるまき       | キャベツ、たまねぎ、にんじん、はるさめ、豚脂、でんぷん、しょうゆ、大豆油、発酵調味料、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料、皮(小麦粉、水あめ、ぶどう糖、大豆油、食塩)乳化剤 |
| 米粉のカレーフレーク | 米粉、砂糖、ぶどう糖、食用油脂(ラード・パーム)、カレー粉、食塩、オニオンパウダー、トマトペースト、ガーリックパウダー、酵母エキス/カラメル色素             |
| はくさいキムチ    | はくさい、食塩、調味料(にんにく、砂糖・異性化液糖、たんぱく加水分解物)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン、酒精、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素            |
| さんまゆずみそに   | さんま、砂糖、みそ、本みりん、ゆずペースト、米粉、食塩、水  |
| ペーストチャツネ   | 糖類(水あめ、ブドウ糖、砂糖)、りんご加工品、デーツビュレ、醸造酢、香辛料(とうもろこし)、にんにくペースト、食塩/酸味料                        |
| いももち       | ばれいしょ、かぼちゃ、小麦粉、植物油(米ぬか)、食塩、加工でんぷん、トレハロース   |
| 照り焼きつくね    | 鶏肉、パン粉(小麦)、粉末状大豆たん白、でんぷん、たまねぎ、豚脂、発芽玄米、食塩、砂糖、酵母エキス、発酵調味料、かつお節エキス、しょうゆ調味料              |
| ソイバター      | 植物油(大豆油、パーム油とひまわり油若しくはシア脂とパーム油)<br>豆乳クリーム、豆乳、大豆粉、食塩                                  |

| 商品名       | 原材料   |
|-----------|---|
| コチジャン     | 米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー   |
| 中華スープストック | 食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、植物油(ごま)、ジンジャーパウダー、調味動物油脂(豚脂、大豆)こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー/カラメル色素 |
| ぶどうゼリー    | 果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう果汁、果糖、ゲル化剤、香料、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄Na、着色料、水  |
| マスカットゼリー  | 果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ブドウ糖、ぶどう果汁、ゲル化剤、乳酸、香料、酸味料、クエン酸鉄Na、ビタミンC、クチナシ着色料、水   |
| 洋風スープストック | 食塩、砂糖、ぶどう糖、豚脂、コーンスターチ、ばれいしょでんぷん、粉末動物油脂(豚肉)、たん白加水分解物(大豆、ゼラチン)、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、デキストリン、酵母エキスパウダー、かつおエキスパウダー、香辛料、調味料、酸味料                   |
| さば生姜煮     | さば、さとう、しょうゆ、本みりん、でんぷん、生姜、食塩、水   |
| ホキごまフライ   | ホキ パン粉 小麦粉、でんぷん、食塩、大豆たんぱく、ごま、ごま油、香辛料、食塩、増粘多糖類、水   |

※当面の間、機械の故障によりサラダや和え物の提供はありません。ご了承ください。