2025年(令和7年)1月分　学校給食献立表(中学校)第2地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	8日・水	9日・木	10日・金	14日・火	15日・水	16日・木	17日・金	20日・月
献立名	コッペパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ポークビーンズ りんごかん	米飯(特小盛) 牛乳 味噌雑煮 **黒豆とかえりちりめんの胡麻まぶし** 芋きんとん	コッペパン 牛乳 春雨汁 鱈のトマト煮 きなこクリーム	米飯 牛乳 もずくの味噌汁 さんまの蒲焼き 茎わかめの炒め煮	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ 小松菜と厚揚げの炒め物 白玉ぜんざい	麦入りごはん 牛乳 キーマカレー ブロッコリーの胡麻サラダ	乾パン 牛乳 和風スパゲティ さば缶のトマト煮込み	米飯 牛乳 ◇関東煮 さばと茎わかめの和え物
材料名および使用量(g)	わかめ(塩蔵) 5 ○ 卵◆ 35 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ ごま油 0.5 □ けずり節 3 水 150 --- 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 15 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 15 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 5 △ トマトピューレ 5 △ ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02 水 5 --- りんごジュース 40 △ 砂糖 5 □ 寒天 0.4 ○ 水 35	もち 60 □ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 かまぼこ 10 ○ だいこん 15 △ にんじん 10 △ はくさい 20 △ しめじ 5 △ みつば 2 △ うすくちしょうゆ 1 甘みそ 2 ○ みそ 10 ○ けずり節 2 水 100 --- くろだいず 10 ○ でんぷん 4 □ いりこ(揚げ物用) 4 ○ コーン油 8 □ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 1 水 0.5 ごま 0.5 □ --- さつまいも 40 □ 砂糖 1 □ 水 15	はるさめ 8 □ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ はくさい 20 △ もやし 10 △ 干ししいたけ 0.4 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.05 けずり節 2 水 160 --- たら 50 ○ 調理ワイン 1 マカロニ 5 □ たまねぎ 15 △ トマト(水煮) 10 △ にんにく 0.5 △ 綿実油 1 □ 塩 0.3 こしょう 0.01 ケチャップ 3 △ ウスターソース 1 水 5 --- 豆乳 25 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 1 □ きな粉 4 ○ 水 5	もずく 10 ○ うす揚げ 7 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 35 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 --- さんま 1切れ ○ 酒 1 でんぷん 10 □ コーン油 8 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 2 砂糖 2 □ 水 5 --- 茎わかめ(冷凍) 20 ○ にんじん 10 △ 糸こんにゃく 10 △ 綿実油 1 □ こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 砂糖 1.5 □ だし汁 5	豚肉 20 ○ 酒 0.5 はるさめ 4 □ 卵◆ 30 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ けずり節 3 水 160 --- こまつな 25 △ キャベツ 25 △ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 しょうが 0.5 △ にんじん 10 △ 厚揚げ 20 ○ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 綿実油 1 □ でんぷん 0.5 □ だし汁 5 --- 小豆 12 ○ 砂糖 7 □ 塩 0.1 水 40 しらたまだんご 30 □	精白米 95 □ おおむぎ 10 □ 水 131 --- 豚肉ミンチ 30 ○ 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 10 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 50 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 小麦粉 7 □ 綿実油 7 □ カレー粉 1.5 豆乳 25 ○ トマトピューレ 5 △ ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 トマト(水煮) 5 △ ガラムマサラ 0.1 塩 0.5 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 15 水 70 --- ブロッコリー 25 △ にんじん 10 △ キャベツ 10 △ 塩 0.1 鶏肉(ささみ) 20 ○ 調理ワイン 1 酢 2.5 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 ねりごま 2.5 □ ごま油 0.5 □ すりごま 1 □	乾パン 15 □ --- スパゲティ 50 □ 豚肉ミンチ 30 ○ 調理ワイン 1 綿実油 0.5 □ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ じゃがいも 30 □ みそ 5 ○ こいくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.03 水 100 豆乳 60 ○ --- さば(オイル漬け) 20 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 25 △ さつまいも 30 □ 綿実油 1 □ ケチャップ 5 △ トマトピューレ 5 △ 砂糖 0.3 □ 塩 0.3 こしょう 0.02 水 5	阪神・淡路大震災30年 1995 1.17 **～阪神・淡路大震災30年～** **1月17日(金)** **「災害時における食」を考える日** 大きな災害が起こると、電気やガス・水道などの「ライフライン」が断たれることがあります。そのような時でも、生命をつなぎ、健康を守らなければなりません。 1月17日(金)の給食は、乾パン・乾麺や缶詰・乾物・根菜など日常的に家庭で常温保存することのできる食材を使った献立です。このような食材の活用方法を知ることは、災害が起こったときに自分だけでなく、家族の生命・健康を守るために役立ちます。 今回の給食献立を食べることで、災害などの非常時に自分や家族の命を守るための備えについて考え、あたたかい食事が心をあたため、絆を深めることを感じてほしいと願っています。	鶏肉 20 ○ うずら卵◆ 30 ○ 厚揚げ 30 ○ 竹輪(煮込み用) 10 ○ こんにゃく 20 △ じゃがいも 60 □ にんじん 20 △ だいこん 50 △ 砂糖 3.5 □ 本みりん 0.5 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 酒 2 けずり節 2 水 60 --- さば(オイル漬け) 10 ○ 茎わかめ(冷凍) 10 ○ キャベツ 40 △ 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 酢 3 砂糖 0.3 □ すりごま 1 □
エネルギー／蛋白質	647kcal／26.5g	791kcal／24.2g	617kcal／28.9g	810kcal／22.3g	737kcal／30.8g	797kcal／26.8g	608kcal／26.1g	719kcal／26.1g

日・曜	21日・火	22日・水	23日・木	24日・金	27日・月	28日・火	29日・水	30日・木	31日・金
献立名	米飯 牛乳 かぶの味噌汁 **さつまいものそぼろ煮** いりこのつくだに 地産地消	コッペパン 牛乳 ◇かきのシチュー キャベツと小松菜のガーリックソテー	米飯 牛乳 ◇豆腐の和風あんかけ いわしの松前煮 小松菜とうす揚げの煮びたし	きなこ揚げパン 牛乳 冬野菜スープ ガーリックポテト みかん	かしわ飯 牛乳 **そうめん汁** れんこんのきんぴら ひょうご	米飯 牛乳 ミョック さばのチョリム 炒めチョナムル	コッペパン 牛乳 ◇えびのフォー チリコンカーン ゆずかん	米飯 牛乳 **キャベツの味噌汁** **宝塚ねぎの塩炒め** けずり節と赤しそのふりかけ 地産地消	コッペパン 牛乳 にんじんのポタージュ **きびなごの南蛮漬け**
材料名および使用量(g)	かぶ 30 △ うす揚げ 7 ○ にんじん 15 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ もやし 10 △ たまねぎ 20 △ ねぎ 3 △ みそ 14 ○ いりこ(揚げ物用) 4 ○ 酒 0.1 水 160 --- さつまいも 60 □ たまねぎ 15 △ 鶏肉ミンチ(むね) 20 ○ 酒 0.5 しょうが 1 △ **黒えだまめ(むきみ)[兵庫県産]** 5 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 1.5 □ 水 10 でんぷん 0.5 □ --- いりこ(揚物用) 4 ○ こいくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 本みりん 2 だし汁 1	かき(貝)◆ 30 ○ 調理ワイン 1 じゃがいも 50 □ たまねぎ 50 △ にんじん 20 △ 綿実油 1 □ 粉チーズ 2 ○ 生クリーム 3 ○ 米粉 5 □ 牛乳 40 ○ バター 3 □ 塩 0.8 こしょう 0.02 水 80 --- 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 1 こまつな 20 △ キャベツ 35 △ にんにく 0.5 △ 塩 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 綿実油 0.5 □	豆腐 100 ○ にんじん 20 △ えび◆ 10 ○ 酒 0.5 えのきたけ 15 △ 干ししいたけ 0.4 △ みつば 2 △ ゆず 0.8 △ うすくちしょうゆ 5 本みりん 4 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 でんぷん 4 □ 水 50 --- いわし 1切れ ○ こんぶ 0.5 ○ しょうが 1 △ 酒 4 うすくちしょうゆ 4 酢 4 砂糖 4 □ 水 15 --- こまつな 25 △ はくさい 15 △ うす揚げ 3 ○ 砂糖 1 □ うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 5	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ きな粉 6 □ 砂糖 6 □ 塩 0.05 --- 豚肉 15 ○ 酒 0.5 はくさい 30 △ だいこん 40 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ みずな 5 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 130 --- じゃがいも 70 □ 塩 0.3 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 キャベツ 25 △ にんにく 0.7 △ 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 こしょう 0.02 --- みかん 1個 △	精白米 95 □ 水 110 鶏肉(親鶏) 15 ○ 酒 1 しょうが 0.5 △ にんじん 10 △ 干ししいたけ 0.4 △ こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 塩 0.1 --- そうめん 10 □ うす揚げ 7 ○ にんじん 15 △ 干ししいたけ 0.4 △ たまねぎ 40 △ こまつな 10 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 160 --- 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 20 △ 竹輪(煮込み用) 7 ○ 糸こんにゃく 10 △ ごぼう 20 △ れんこん 15 △ 綿実油 1 □ こいくちしょうゆ 4 砂糖 2 □ 本みりん 1 一味唐辛子 0.02 ごま 0.5 □	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんにく 0.3 △ 綿実油 0.3 □ 茎わかめ(冷凍) 6 ○ わかめ(塩蔵) 3 ○ はくさい 35 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 スープベース 10 水 150 --- さば 1切れ ○ しょうが 0.6 △ しろねぎ 2 △ にんにく 0.7 △ こいくちしょうゆ 4 砂糖 3 □ コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20 --- だいこん 40 △ 塩 0.2 ごま油 0.5 □ 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5 □ 酢 1.5 すりごま 1 □	ビーフン(平めん) 10 □ えび◆ 20 ○ 酒 0.5 たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ もやし 15 △ にら 5 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 スープベース(丸鶏) 13 水 150 --- 豚肉ミンチ 20 ○ 調理ワイン 0.5 きんときまめ(乾燥) 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ トマト(水煮) 10 △ にんにく 0.5 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 4 △ ウスターソース 1 砂糖 0.7 □ こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.03 オレガノ 0.03 チリパウダー 0.3 水 5 --- ゆず果汁 3.5 △ 砂糖 8 □ 寒天 0.4 ○ 水 50	**キャベツ【西谷産】** 30 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 10 △ もやし 10 △ みそ 14 ○ けずり節 3 酒 0.1 水 150 --- 鶏肉 45 ○ 酒 0.5 **しろねぎ【西谷産】** 25 △ たまねぎ 25 △ にんにく 0.5 △ 塩 0.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.1 綿実油 1 □ でんぷん 0.1 □ --- けずり節 3 ○ 酒 0.5 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4 しそ粉末 0.5 △ ごま 1.5 □	鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 10 ○ にんじん 20 △ じゃがいも 40 □ たまねぎ 40 △ 綿実油 1 □ 米粉 5 □ 豆乳 25 ○ スープベース(丸鶏) 5 塩 0.8 こしょう 0.02 水 130 --- きびなご 30 ○ 酒 1 でんぷん 6 □ コーン油 5 □ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ 酢 2 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 3 一味唐辛子 0.02
エネルギー／蛋白質	694kcal／24.6g	621kcal／23.1g	704kcal／27.8g	714kcal／24.0g	665kcal／21.8g	680kcal／25.9g	649kcal／25.8g	643kcal／24.9g	666kcal／27.0g

○…赤色の食品（おもに体をつくるもとになる食品）　□…黄色の食品（おもにエネルギーのもとになる食品）　△…緑色の食品（おもに体の調子を整えるもとになる食品）　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。　平均栄養摂取量　エネルギー 692kcal　たんぱくしつ 25.7g