



令和7年度 1月学校給食献立

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献 立		材 料						栄養価		
		主食	主菜・副菜・牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー カロリー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8	木	麦ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい パンサンスー	牛肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 ねぎ	人参 かつお葉	玉ねぎ 干しいたけ だけのこ キャベツ きゅうり しょうが	米 麦 春雨 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	812	34.6	429
9	金	和食の日 ごはん	ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶり 鶏肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 昆布	人参 れんこん	大根 生しいたけ れんこん しょうが ごぼう 白菜 ゆず	米 里いも でん粉 ふ	ごま 砂糖 白玉粉	774	30.0	306
12	月											
13	火	ミルク コッペパン	クリームシチュー ツナサラダ りんご	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 チングン菜 プロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ りんご かぼす	パン 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	油 バター	785	32.3	505
14	水	かしわ ごはん	厚焼き卵 和風サラダ 汁ビーフン	卵 油あげ 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 茎わかめ	人参 チングン菜	玉ねぎ ごぼう 枝豆 干しいたけ きゅうり 大根 もやし しょうが	米 ピーフン ビーフン 砂糖	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	768	25.3	325
15	木	ごはん	おでん アーモンド和え かなぎ佃煮	鶏肉 うずら卵 ちくわ 厚あげ ハム がんもどき	牛乳 かなぎ 昆布	人参 小松菜	大根 キャベツ もやし こんにゃく	米 里いも 水あめ	砂糖 アーモンド	780	34.3	446
16	金	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 豚汁 黒豆	鶏肉 豚肉 黒豆 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう しょうが こんにゃく	米 麦 里いも	油 砂糖	793	35.6	305
19	月	食育の日 ごはん	いわしの甘露煮 れんこんのきんぴら すいとん	いわし 鶏肉 角天 油あげ	牛乳 ねぎ	人参	れんこん ごぼう 大根 しょうが こんにゃく	米 里いも 小麦粉	油 ごま	776	28.8	428
20	火	あげパン (きな粉)	ポトフ マカロニサラダ	鶏肉 ツナ ワインナー きな粉	牛乳 パブリカ	人参	玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	750	28.9	318
21	水	雑穀 ごはん	鮭の塩焼き たくあん和え だぶ クリームブッセ	鮭 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布 生クリーム	人参 小松菜	ごぼう 生しいたけ れんこん たくあん漬け キャベツ こんにゃく	米 麦 黒米 赤米 あわ きび 里いも 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま	752	34.0	363
22	木	麦ごはん	ポークカレー りんごとキャベツのサラダ	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 しょうが りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	811	27.1	384
23	金	ごはん	千草焼き 筑前煮 ごまじゃこ和え	卵 鶏肉 厚あげ	牛乳 しらす干し チーズ	人参 小松菜 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ ごぼう もやし れんこん 干しいたけ キャベツ こんにゃく	米 里いも 砂糖	油 ごま	784	32.1	482
26	月	麦ごはん	ハンバーグ(おろしソース) カリフラワーサラダ かき玉みそ汁	卵 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ねぎ パブリカ	人参	玉ねぎ カリフラワー 大根 キャベツ 白菜 しょうが レモン	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	油	772	26.8	543
27	火	ワンロープ パン	ホキフライ コールスローサラダ 中華スープ りんごジャム	ホキ 豚肉 うずら卵 ハム	牛乳 チングン菜	人参	玉ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり だけのこ りんご	パン 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ	油 ノンエッグ マヨネーズ	758	30.3	414
28	水	ごはん	みそじゃが 卵ときゅうりの和え物 ポンカン	卵 かまぼこ 鶏肉 角天 厚あげ みそ	牛乳 いんげん	人参	大根 干しいたけ きゅうり しょうが ポンカン こんにゃく	米 春雨 じやがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	749	28.0	355
29	木	麦ごはん	すきやき ほうれん草とポテトのサラダ のり卵ふりかけ	卵 牛肉 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 チーズ のり	人参	玉ねぎ ひらたけ ほうれん草 白菜 根深ねぎ	米 麦 春雨 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	802	29.6	388
30	金	ごはん	豚肉と大根の煮物 きびなごの竜田あげ ごぼうサラダ	豚肉 高野豆腐 角天	牛乳 きびなご いんげん	人参 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう キャベツ しょうが こんにゃく	米 米粉 砂糖 水あめ でん粉	油 ごま	775	28.7	436

○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。