



1月

## 学校給食献立表

令和7年度  
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）		
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (2群)	ビタミンA (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂質 (6群)	
8	木		ごはん 牛乳	鰯の幽庵焼き 紅白なます 白みそのお雑煮	鰯 赤巻 油揚げ 白みそ	牛乳	人参 小松菜	柚子 大根 れんこん	ごはん 白餅 里芋	白ごま	754kcal
9	金		卵あなかけうどん 牛乳 バナナ	ししゃもフライ 春菊のごまあえ	卵 豚肉 ししゃも	牛乳	人参 春菊 小松菜	生姜 しめじ 白菜 もやし 玉ねぎ バナナ	うどん	油 黒ごま	705kcal
13	火		ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ 白菜とひじきの和風マヨあえ 卵とじ	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳 ひじき	人参 枝豆	白菜 絹さや 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん じゃがいも	油 マヨネーズ 白ごま	882kcal
14	水	なんと 自然給食 ものがたり	特別栽培米ごはん 牛乳	和風ミートローフ きゃべつのごまあえ さつまいものみそ汁	豚肉 牛肉 大豆	牛乳 	人参 ほうれん草	生姜 大根 玉ねぎ えのき きゃべつ ねぎ	特別栽培米 こんにゃく さつまいも	白ごま 	753kcal
15	木		ごぼうの炊き込みご飯 牛乳 きなこ豆	鰯のみぞれ煮 かぶの赤しそあえ 白菜となめこの酒粕汁	うす揚げ 鶏肉 木綿豆腐 鰯 大豆 きなこ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 生姜 白菜 大根 かぶ なめこ 赤しそ ねぎ	ごはん 酒粕	油	739kcal
16	金		コッペパン 牛乳	さつまいものスパニッシュオムレツ 野菜の粒マスタードマリネ ぼかぼかスープ	卵 ベーコン 絹豆腐	牛乳 チーズ 調理用牛乳	枝豆 人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 きゃべつ えのき ねぎ 生姜	コッペパン さつまいも	粒マスタード 油	795kcal
19	月		ごはん 牛乳	チキンたれカツ 小松菜のあえもの ごま豆乳鍋	鶏肉 豚肉 焼き豆腐 豆乳	牛乳	小松菜 人参	きゃべつ ねぎ 白菜 えのき 大根 生姜	ごはん 小麦粉 パン粉	油 白ごま	858kcal
20	火		ごはん 牛乳	<small>かれい</small> 鰯の竜田揚げ きゃべつ納豆昆布あえ じゃがいもと厚揚げのみそ汁	鰯 納豆 刻み昆布	牛乳 刻み昆布	人参	きゃべつ 大根 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 厚揚げ		716kcal
21	水		ごはん 牛乳 はるか	千草焼き もやしの海藻サラダ 麻婆豆腐	千草焼き 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 海藻	小松菜 人参	もやし 干し椎茸 にんにく たけのこ 生姜 はるか 玉ねぎ ねぎ	ごはん 白ごま ごま油		795kcal
22	木		スタミナピラフ 牛乳	ゆずマヨネーズの大根サラダ ワントンスープ	豚肉	牛乳 	人参 ほうれん草 青梗菜	玉ねぎ にんにく グリーンピース きゃべつ ねぎ 大根 柚子 白菜	ごはん ワントン マヨネーズ	油 白ごま	743kcal
23	金		コッペパン 牛乳	鶏肉と五箇山豆腐のケチャップあえ ブロッコリーサラダ カレースープ	鶏肉 五箇山豆腐 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ レモン きゃべつ 大根 コーン しめじ	コッペパン 米粉 じゃがいも	油 和風カレールウ	844kcal
26	月	学校給食週間 ～食べて 学んで おいしい お勉強～ 	ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き ほうれん草ときゃべつのおひたし いろいろ切り方みそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 ねぎ きゃべつ 大根	ごはん 里芋 さつまいも		736kcal
27	火		中華飯 牛乳	サステナブルな鰯カレーギョウザ にんじんドレッシングサラダ	豚肉 えび 大豆 うずらの卵 鰯カレーギョウザ	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 干し椎茸 白菜 絹さや たけのこ 大根	ごはん 油 ごま油		825kcal
28	水		栗ごはん 牛乳	鰯の生姜煮 大根のごま酢あえ かぼちゃとだんごのみそ汁	鰯 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しめじ もやし 生姜 白菜 大根 ねぎ	ごはん もち米 栗 いも団子	白ごま	803kcal
29	木		ごはん 牛乳 ヨーグルト	さつまいもの揚げがらめ 茎・葉・花・実のサラダ ねぎたっぷり卵スープ	ひよこ豆 五箇山豆腐 ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	れんこん 玉ねぎ カリフラワー えのき りんご ねぎ	ごはん さつまいも	油 白ごま	797kcal
30	金		ハンバーガー 牛乳 プリン	コールスロー ABCスープ	豚肉 牛肉 木綿豆腐 卵 ベーコン	牛乳	人参 枝豆	玉ねぎ 白菜 きゃべつ セロリ コーン	丸パン マカロニ プリン	油	846kcal

\*都合により献立内容が変更になる場合があります。

\*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

\*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。

\*マヨネーズは、卵を含まないものを使用しています。