



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 赤巻き 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		卵あんかけうどん 牛乳 バナナ	ししゃもフライ 春菊のごまあえ ししゃも	卵 豚肉 ししゃも	牛乳	人参 春菊 小松菜	生姜 白菜 玉ねぎ	しめじ もやし 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 玉ねぎ 干し椎茸	絹さや 玉ねぎ	ごはん じがいも 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 玉ねぎ きゃべつ	大根 えのき 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	鰯のみぞれ煮 かぶの赤しそあえ きなこ豆	うす揚げ 鶏肉 木綿豆腐 鮭 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 野菜の粒マスター豆マリネ ほかほかスープ	卵 ベーコン 絹豆腐	牛乳 チーズ 調理用牛乳	枝豆 人参 プロッコリー	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 小松葉のあえもの 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	かわいい竜田揚げ きゃべつの納豆昆布あえ じゃがいもと厚揚げのみそ汁	鰯 納豆 刻み昆布	牛乳	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	千草焼き もやしの海藻サラダ はるか	千草焼き 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 海藻	小松菜 人参 生姜	もやし 干し椎茸 にんにく たけのこ はるか 玉ねぎ ねぎ	ごはん ごま油	白ごま	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 ワンタンスープ	豚肉 	牛乳	人参 ほうれん草 青梗菜	玉ねぎ グリンピース ねぎ 大根 柚子 白菜	にんにく ワントン 大根	ごはん 白ごま マヨネーズ	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 プロッコリーサラダ カレースープ	鶏肉 五箇山豆腐 豚肉	牛乳 	プロッコリー 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 大根	生姜 きゃべつ 大根	ねぎ 人参 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 鰯カレーギョウザ	豚肉 えび 大豆 うずらの卵 鰯カレーギョウザ	牛乳	人参 プロッコリー	生姜 白菜 たけのこ	干し椎茸 絹さや 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 かぼちゃ	しめじ 生姜 大根	もやし 白菜 ねぎ	ごはん もち米 栗 いも団子		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 カリフラワー りんご	玉ねぎ えのき ねぎ	ごはん さつまいも 白ごま		797kcal
30	金		ハンバーガー ^{ABC ABC} 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 きゃべつ コーン	白菜 セロリ パン	丸パン パン粉 マカロニ プリン		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。