

令和7年度 1 月

献立表

中学校用

熊取町教育委員会

| 日・曜 | 9日(金) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) |
|----------------|--|---|--|--|---|---|--------------------------|---|
| 献立名 | お正月献立 ごはん 白玉雑煮 熊取コロッケ わかめの佃煮 飲むヨーグルト(アシドミルク) | 新メニュー 減塩コッペパン クリームシチュー ブロッコリーのソテー 牛乳 | ごはん あんかけうどん 豚肉とこんにゃくの味噌炒め 飲むヨーグルト(コアコア) | コッペパン かぶとベーコンのスープ ミートソースのペンネ 牛乳 | 新メニュー ごはん チゲ風味噌汁 たら竜田揚げ 牛乳 | 新メニュー・カミカミ献立 ごはん 豚汁 れんこんのきんぴら 高野豆腐のそぼろ 牛乳 | とんかつバーガー コーンスープ 牛乳 | ごはん 味噌ラーメン 鶏団子の中華煮 ふりかけ(味かつお) 飲むヨーグルト(コアコア) |
| 材料名および 三色栄養 | 精白米 | 減塩コッペパン | 精白米 | コッペパン | 精白米 | 精白米 | 渦巻きカットパン | 精白米 |
| | 豚肉 | 鶏肉 | うどん | ベーコン | 豚肉 | 豚肉 | 鶏肉 | 中華麺 |
| | 豆腐 | 酒 | 鶏肉 | かぶ | 白菜 | さつま芋 | じゃが芋 | 豚肉 |
| | 白玉団子 | じゃが芋 | かまぼこ | 白菜 | 玉ねぎ | 玉ねぎ | 玉ねぎ | 白菜 |
| | 大根 | 玉ねぎ | 油揚げ | 人参 | 人参 | 人参 | ホールコーン | もやし |
| | 金時人参 | 人参 | 人参 | 小松菜 | 小松菜 | もやし | 人参 | 人参 |
| | 青ねぎ | パセリ | えのき茸 | うす口醤油 | えのき茸 | ごぼう | うす口醤油 | 青ねぎ |
| | 赤味噌 | 小麦粉 | 青ねぎ | 塩 | キムチ | 青ねぎ | 塩 | こい口醤油 |
| | 白みそ | バター | 片栗粉 | 胡椒 | にんにく | 赤味噌 | 胡椒 | 赤味噌 |
| | けずりぶし | サラダ油 | うす口醤油 | ローレル | 土生姜 | 白みそ | 鶏がら | ごま油 |
| | だし汁 | 牛乳 | けずりぶし | 鶏がら | サラダ油 | けずりぶし | スープ | 塩 |
| | 熊取コロッケ | 粉チーズ | だし昆布 | スープ | コチュジャン | だし汁 | とんかつ | 胡椒 |
| | 揚げ油 | 塩 | だし汁 | マカロニ | こい口醤油 | 鶏肉 | 揚げ油 | 鶏がら |
| | わかめの佃煮 | 胡椒 | 豚肉 | 豚ミンチ | 赤味噌 | つきこんにゃく | キャベツ | スープ |
| | 飲むヨーグルト(アシドミルク) | 鶏がら | こんにゃく | 玉ねぎ | けずりぶし | れんこん | サラダ油 | 鶏団子 |
| | | スープ | 人参 | 人参 | だし汁 | 人参 | 塩 | チンゲンサイ |
| | | フランクフルト | 人参 | にんにく | たら竜田揚げ | 砂糖 | リンゴ抜き1食中濃ソース | 玉ねぎ |
| | | ホールコーン | 筍 | にんにく | 揚げ油 | こい口醤油 | 牛乳 | 人参 |
| | | ブロッコリー | さやいんげん | サラダ油 | 牛乳 | ツナ | | 生しいたけ |
| | | サラダ油 | サラダ油 | トマトピューレ | | 刻み高野豆腐 | | うす口醤油 |
| | | 塩 | 赤味噌 | ケチャップ | | 土生姜 | | 胡椒 |
| | | 砂糖 | こい口醤油 | ウスターソース | | 砂糖 | | 片栗粉 |
| | | 牛乳 | みりん | 胡椒 | | こい口醤油 | | 鶏がら |
| | | | 飲むヨーグルト(コアコア) | 牛乳 | | みりん | | 豚骨 |
| | | | | | | 酒 | | スープ |
| | | | | | | けずりぶし | | ふりかけ(味かつお) |
| | | | | | | だし汁 | | 飲むヨーグルト(コアコア) |
| | | | | | | 牛乳 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 |
| 中学 | 699kcal 21.9g 6.1g | 771kcal 30.5g 30.2g | 659kcal 27.6g 11.5g | 554kcal 23.4g 18.7g | 639kcal 27.6g 16.8g | 683kcal 27.2g 14.5g | 742kcal 27.8g 32.1g | 650kcal 24.7g 11.7g |

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

★都合により、献立が一部変更になる場合があります。

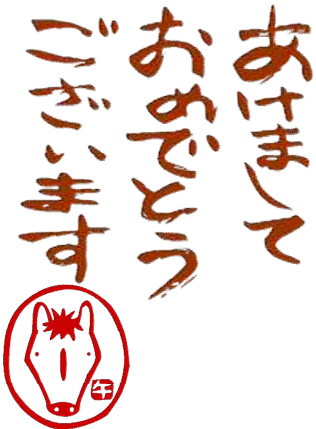
★カミカミ献立は、噛み応えのある食材を使用しています。よく噛んで食べましょう。

★給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品 標準 成分表 八訂」に基づいて算出しています。

★給食週間期間中のお米は、熊取産(ヒノヒカリ・にこまる)を使用しています。

★今月は初めての減塩コッペパンを提供しています。

★熊取町では1/26～1/30を学校給食週間にしています。



令和7年度 1 月

献立表

中学校用

熊取町教育委員会

| 日・曜 | 22日(木) | 23日(金) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) |
|------------|--|--|---|--|--|---|---|
| 献立名 | 新メニュー ほんのり甘いパン ミネストラスープ ポテトソテー 牛乳 | 図書給食 ごはん 玉ねぎのすまし汁 鯖のピリ辛煮 牛乳 | 給食週間(26~30日) ビーフカレーライス ひじきのサラダ 飲むヨーグルト(アシドミルク) | 揚げパン 野菜スープ ミートボールのケチャップ煮 牛乳 | 焼肉丼 豆腐入り中華スープ 豆乳いちご大福 牛乳 | 新メニュー メロンパン 豆乳コーンスープ サーモンフライ 牛乳 | 梅ごはん おでん ナムル 牛乳 |
| 材料名および三色栄養 | ほんのり甘いパン ミニウインナー 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 セロリ トマトピューレ ケチャップ 砂糖 うす口醤油 塩 胡椒 ローレル 鶏がら スープ ベーコン じゃが芋 パセリ サラダ油 塩 胡椒 牛乳 | 精白米 鶏肉 豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 えのき茸 青ねぎ うす口醤油 塩 けずりぶし だし汁 鯖 土生姜 赤味噌 砂糖 こい口醤油 酒 ごま油 豆板醤 水 牛乳 | 精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ ソテードオニオン 人参 サラダ油 豆乳 カレー粉 ウスターソース カレー粉 胡椒 水 大豆 チキンフレーク ひじき 人参 キャベツ ごまドレッシング 飲むヨーグルト(アシドミルク) | コッペパン(揚げパン用) 菜種油 グラニュー糖 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ ミートボール 玉ねぎ 緑豆もやし 人参 ニラ にんにく サラダ油 塩 胡椒 砂糖 こい口醤油 酒 みりん コチュジャン 煎り胡麻 ごま油 いちごクリーム大福 牛乳 | 精白米 鶏肉 豆腐 白菜 人参 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉 玉ねぎ 緑豆もやし 人参 ニラ にんにく サラダ油 塩 胡椒 砂糖 こい口醤油 酒 みりん コチュジャン 煎り胡麻 ごま油 いちごクリーム大福 牛乳 | メロンパン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールコーン サラダ油 スイートコーンペースト 豆乳 片栗粉 塩 胡椒 鶏がら スープ さけフライ 揚げ油 ノンエッグタルタルソース 牛乳 | 精白米 梅ごはんの素 うすら卵 ミニがんと 棒天 じゃが芋 こんにゃく 大根 人参 砂糖 こい口醤油 けずりぶし だし汁 焼き豚 緑豆もやし 人参 ニラ 煎り胡麻 サラダ油 ごま油 砂糖 こい口醤油 豆板醤 牛乳 |
| | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 |
| | 708kcal 25.7g 23.8g | 712kcal 30.0g 25.2g | 798kcal 24.0g 19.1g | 719kcal 27.5g 27.6g | 741kcal 29.0g 22.3g | 630kcal 26.2g 27.5g | 702kcal 27.8g 20.0g |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

〈今月の図書給食〉

23日(金) 玉ねぎのすまし汁

『保健室経由、かねやま本館』 松素めぐり/著

おとないちあき/イラスト 講談社

ずっとクラスの人気者として生きてきた中学生の佐藤まえみ
(通称サーマ)。転校して夢の東京生活が始まり、東京でも
うまくやっていけると信じてたけど…
友人関係で悩んでいたサーマは、不気味な白衣のオバさんに
導かれ、保健室の地下にある中学生専門の湯治場「かねやま
本館」にたどり着く。そこでサーマは様々な悩みを持つ他の
子ども達と出会い、ツヤツヤ、ホカホカの塩むすびと昆布だしの
やさしい甘味のすまし汁に心も癒され、温かい温泉に浸かる中で
自分自身の悩みに向き合っていく。
生きてると色んなことがいっぱいある。
楽しいこと、嬉しいこと、悲しいこと、嫌なこと、悩むこと。
でもいっぱいあるから、明日は何があるのかわからないから、
人生って面白いんだよね! だけど、しんどいことが重なって
どうにもならない時、美味しいご飯とやさしい出しの香りが
するすまし汁に心がほぐされ、癒される。あー日本人でよかった!



| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
|----------|-------------|----------|-------|
| 基準栄養量 | 830 | 34.2 | 23.1 |
| 今月の栄養基準量 | 694 | 26.7 | 20.5 |



おとないちあき
松素めぐり

