

[献立予定表 (配布用)]

2025年 1月

川島中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
8 水	ソフト麺		ソフト麺		776 kcal
	ミートソース	豚ひき肉	ハヤシルウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	31.8 g
	抹茶ピーンズ	大豆 (岐阜県産), きな粉	大豆油, グラニュー糖, 三温糖	抹茶	19.7 g
	コーンもやし			もやし, コーン	2.5 g
9 木	麦ごはん		精白米, 精麦		773 kcal
	白玉雑煮	かまぼこ	煮込み餅, さといも	こまつな, 干し椎茸	30.3 g
	鯖の照り焼き	ぶり		しょうが	18.5 g
	煮なます		三温糖, いりごま	だいこん, にんじん, ゆず皮, ゆず果汁	1.8 g
10 金	麦ごはん		精白米, 精麦		744 kcal
	かきたま汁	鶏卵, 木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸, こまつな	30.6 g
	鶏ちゃん	鶏肉, ミックスみそ, 郡上みそ	三温糖, サラダ油, かたくり粉	キャベツ, もやし, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	20.1 g
	白菜の塩昆布あえ	塩昆布		はくさい, にんじん	1.7 g
14 火	麦ごはん		精白米, 精麦		812 kcal
	白菜の味噌汁	生揚げ, わかめ, ミックスみそ		はくさい, ねぎ	32.0 g
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	三温糖, かたくり粉	玉ねぎ, 大根おろし, しょうが	22.4 g
	ひじきの炒め煮	干ひじき, 油揚げ	三温糖, いりごま, サラダ油	にんじん, 枝豆	2.6 g
15 水	一食うどん		うどん		800 kcal
	カレーうどんの汁	鶏肉, 油揚げ	カレールー, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	37.6 g
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ, あおのり	薄力粉, 米粉, 大豆油		22.5 g
	含め煮	はんぺん	こんにゃく, 中さら糖	ごぼう, にんじん, 枝豆	3.1 g
16 木	麦ごはん		精白米, 精麦		746 kcal
	きざみのり	きざみのり			32.0 g
	麩のすまし汁	かまぼこ, 木綿豆腐	白玉麩	えのきだけ, こまつな	19.3 g
	友禅ごはんの具	いり卵, 鶏ひき肉	三温糖, サラダ油	しょうが, にんじん, 糸みつば	2.2 g
17 金	高野豆腐の炒め煮	豚肉, 高野豆腐	三温糖, サラダ油	しょうが, キャベツ, 玉ねぎ	
	金魚めし	油揚げ, 味付小魚	α化米, 中さら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	751 kcal
	豚汁	豚肉, 赤みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	26.3 g
	飛騨牛コロッケ	飛騨牛コロッケ	大豆油		24.5 g
20 月	ヨーグルト	飛騨高山アールスメークルト			2.6 g
	米粉入り食パン		米粉入り食パン		767 kcal
	いちごジャム		イチゴジャム		28.8 g
	カッパの味噌汁(押麦入りカッパ)	鶏肉	サラダ油, おおむぎ(押麦)	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	26.7 g
21 火	フィッシュフライ	白身魚フライ(冷凍)	大豆油		3.2 g
	コーネーションサラダ		じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, コーン, グリンピース	
	麦ごはん		精白米, 精麦		765 kcal
	粕汁	鶏肉, ミックス味噌	こんにゃく	だいこん, にんじん, こまつな	30.2 g
22 水	厚揚げのお好み焼き風	厚揚げ, あおのり, かつお節	ベーキングマヨネーズ	しょうが	23.0 g
	小松菜の炊いたん	油揚げ	三温糖	はくさい, こまつな, にんじん	2.1 g
	コッペパン		コッペパン		745 kcal
	ジュリエンスープ	ベーコン		セロリー, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	32.3 g
23 木	鯖のポフレ	さわら	オリーブ油		30.2 g
	フレンチサラダ		ゴットミントレッシング	キャベツ, きゅうり, コーン	3.0 g
	チョコクレープ		チョコクレープ		
	麦ごはん		精白米, 精麦		806 kcal
24 金	トックスープ	焼き豚, 木綿豆腐	トック	にんじん, チンゲンサイ	27.9 g
	ヤンニョムチキン	鶏肉	かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ	22.2 g
	ナムル		いりごま, ごま油, 三温糖	ほうれん草, もやし, にんじん, しょうが, にんにく	1.9 g
	御膳粕ごはん		精白米		739 kcal
27 月	岐阜根菜味噌汁	油揚げ, 赤みそ, 郡上みそ	さといも	にんじん, だいこん, れんこん, こまつな	30.9 g
	豚肉の肉豆腐	豚肉, 焼き豆腐, かまぼこ	しらたき, 中さら糖, サラダ油	はくさい, ねぎ	17.5 g
	みかん			みかん	1.9 g
	黒パン		黒パン		786 kcal
28 火	コーンポタージュ	豆乳	ホワイトルー, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, コーン, クリームコーン, パセリ	32.0 g
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	26.6 g
	フライドポテト風ポテト	あおのり	じゃがいも, サラダ油		3.2 g
	麦ごはん		精白米, 精麦		770 kcal
29 水	栄養たっぷり味噌汁	油揚げ, 木綿豆腐, ミックスみそ		ほうれん草(冷凍), 玉ねぎ, ねぎ	35.4 g
	鯖の味噌煮	さば, 赤みそ	中さら糖	しょうが, ねぎ	19.7 g
	野菜炒め	豚肉		キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	2.7 g
	小型パン		小型パン		736 kcal
30 木	焼きそば	豚肉, あおのり, かつお節	中華めん, サラダ油	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	29.8 g
	厚焼き卵	厚焼き卵			20.8 g
	フルーツ和え		あわせゼリー(液状)	みかん, もも, パイン	3.3 g
	麦ごはん		精白米, 精麦		765 kcal
31 金	奥美濃カレー	鶏肉, 郡上みそ, 豆乳	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, ブルーン	24.6 g
	小松菜のソテー	ベーコン	サラダ油	こまつな, もやし, にんじん, コーン	16.9 g
	福神漬			福神漬	3.2 g
	さといもごはん	鶏肉	α化米, サラダ油, さといも, 中さら糖	にんじん, 干し椎茸	707 kcal
31 金	げんちゃん汁	木綿豆腐, 油揚げ	こんにゃく	にんじん, だいこん, ねぎ	30.5 g
	ワカサギのから揚げ	わかさぎの唐揚げ	大豆油		22.6 g
	りんご			りんご	2.1 g