

[ 献立予定表(配布用) ]

2025年 2月

川島中学校

日	献立名	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
3月	食パン		食パン		782 kcal
	ポーピーンス	大豆,豚肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ	38.5 g
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	パン粉,サラダ油	にんにく	26.0 g
	グリーンサラダ		かんきつドレッシング	ほうれん草,もやし,にんじん,キャベツ	3.2 g
	チョコクリーム		Feパテチョコシート		
4火	麦ごはん		精白米,精麦		750 kcal
	呉汁	大豆,豆乳,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	37.4 g
	焼きいわし	イワシ			16.0 g
	小松菜のおかかあえ	かつお節		こまつな,にんじん,もやし	2.9 g
	納豆	納豆			
5水	ラーメン(1食用)		中華めん		831 kcal
	シナモンパン		小型パン,大豆油,グラニュー糖,三温糖		32.0 g
	ラーメンのスープ	焼き豚	サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,ほくさい,ねぎ	25.5 g
	ポイルウィナー	ウィナー-café(豚肉)			3.2 g
	コーンもやし			もやし,コーン	
6木	麦ごはん		精白米,精麦		768 kcal
	ゆかりふりかけ				37.4 g
	豆腐のチゲ	木綿豆腐,豚肉,ミックスみそ	ごま油	はくさい,白菜キムチ,干し椎茸,にら,しょうが,にんにく	20.9 g
	糖の高麗焼き	さつまいも	三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ	2.6 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	
7金	麦ごはん		精白米,精麦		785 kcal
	白菜汁	木綿豆腐,かまぼこ		はくさい,えのきだけ	30.6 g
	鶏ごぼう	鶏肉	かたくり粉,米粉,大豆油,いりごま,中ざら糖	ごぼう	18.2 g
	切干大根の煮付	油揚げ	中ざら糖	切干大根,にんじん	1.9 g
	デコボン			デコボン	
10月	黒パン		黒パン		837 kcal
	コンソメスープ(70cc)	ベーコン(豚肉)	ABCマカロニ	にんじん,玉ねぎ,パセリ	28.4 g
	ポテトのチーズ焼き	鶏ひき肉,牛乳,ミックスチーズ	フライドポテト,有塩バター,ホウイドルウ	にんじん,コーン,ほうれん草,とうもろこし,冷凍,玉ねぎ	27.5 g
	ひじきサラダ	干ひじき	イタリアンドレッシング	だいこん,きゅうり,赤ピーマン	3.1 g
	ミルクココア		ミルクココア		
12水	ソフト麺		ソフト麺		825 kcal
	カレーソース	豚ひき肉,牛ひき肉	カレーウ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,ブルーベリー	31.9 g
	蓮根チップス		大豆油	れんこん	23.9 g
	ビーンズサラダ	大豆	コンカミドレッシング	にんじん,キャベツ,枝豆	2.2 g
13木	麦ごはん		精白米,精麦		793 kcal
	ワンタンスープ	焼き豚	ワンタン皮	にんじん,ねぎ	29.4 g
	マーボ豆腐	木綿豆腐,豚ひき肉	ごま油,かたくり粉,中ざら糖	干し椎茸,にら,玉ねぎ,たけのこ,にんにく,しょうが	19.3 g
	りんご			りんご	2.2 g
14金	大豆ごはん	大豆,鶏,鶏肉切込み(皮なし),油揚げ	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,ごぼう	715 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐	さといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ねぎ	30.6 g
	きびなのからあげ	きびなのから揚げ	大豆油		24.5 g
	ヨーグルト	飛騨の農協3-7 絆			2.6 g
17月	米粉入りコッペパン		米粉入りコッペパン		783 kcal
	ねぎのポタージュ	ベーコン(豚肉),牛乳	じゃがいも,ホウイドルー	ねぎ,にんじん,玉ねぎ,コーン,クリームコーン	35.9 g
	ささみのレモンソース煮	鶏ささみ	かたくり粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	26.0 g
	ごぼうサラダ		香りがまドレッシング	ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし	3.4 g
18火	麦ごはん		精白米,精麦		770 kcal
	根菜汁	木綿豆腐	こんにゃく	だいこん,ごぼう,ねぎ	32.3 g
	三白鮭そぼろ	炒り卵,さけ,さけフレーク	三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,グリーンピース	20.6 g
	ひじきの炒め煮	干ひじき,油揚げ	三温糖,サラダ油	にんじん,枝豆	2.4 g
	アーモンド小魚	アーモンド小魚			
19水	小型レーズンパン		小型レーズンパン		769 kcal
	味噌煮込みうどん	かまぼこ,鶏肉,油揚げ,赤みそ	うどん,サラダ油	にんじん,ほくさい,ねぎ	33.3 g
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ,あおのり	薄力粉,大豆油		25.9 g
	れんこんのきんぴら	はんぺん	三温糖,サラダ油	れんこん,にんじん	3.5 g
	豆乳プリン	豆乳プリン(乳卵なし)			
20木	麦ごはん		精白米,精麦		761 kcal
	湯葉のすまし汁	湯葉,かまぼこ		こまつな,えのきだけ	34.3 g
	すき焼き	牛肉,和牛モモ肉,かまぼこ,焼き豆腐	しらす,焼きふ(板ふ),三温糖,サラダ油	にんじん,ほくさい,ねぎ,えのきだけ	16.9 g
	いよかん			いよかん	1.9 g
21金	わかめご飯		アルファ化米,ごま油,もち米		857 kcal
	豚汁	豚肉,木綿豆腐,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	32.6 g
	鶏の唐揚げ	鶏肉	かたくり粉,大豆油	しょうが,にんにく	26.9 g
	海藻サラダ	干ひじき,海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん,にんじん,コーン	3.7 g
	豆乳プリンタルト		お米de国産豆乳プリンタルト(乳卵なし)		
25火	麦ごはん		精白米,精麦		750 kcal
	味噌おでん	干ひじき,はんぺん,赤みそ	さといも,こんにゃく,中ざら糖	にんじん,だいこん	28.2 g
	かわはぎの天ぷら	かわはぎ干物	薄力粉,かたくり粉,大豆油		14.9 g
	沢庵のごま和え		いりごま	にんじん,キャベツ,もやし,干切たくあん	3.3 g
26水	小型パン		小型パン		776 kcal
	スリガティナボリタン	豚ひき肉	スリガティナ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ビーマン,しょうが,にんにく,トマト(冷凍)	28.9 g
	オムレット	オムレット			20.2 g
	フルーツ和え			みかん,もも,パイナップル	3.0 g
27木	麦ごはん		精白米,精麦		743 kcal
	冬野菜カレー	豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	にんにく,れんこん,ねぎ,にんじん,玉ねぎ,ブルーベリー	22.0 g
	野菜サラダ		かんきつドレッシング	キャベツ,もやし,にんじん,コーン	14.8 g
	福神漬			福神漬	2.2 g
28金	きざみり	きざみり			718 kcal
	キムチチャーハン	豚肉	アルファ化米,サラダ油	白菜キムチ,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸	32.2 g
	トックスープ	焼き豚,木綿豆腐,わかめ	トック	にんじん,チンゲンサイ	21.5 g
	油淋鶏	鶏肉	かたくり粉,大豆油,三温糖	ねぎ,しょうが,にんにく	2.8 g
	野菜ゼリー		国産やさいゼリー		