

[献立予定表(配布用)]

2025年 12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
1月	コッペパン		コッペパン		790 kcal
	コーンポタージュ	豆乳	サラダ油,ホウイトルー	玉ねぎ,クリームコーン,コーン,パセリ	28.2 g
	ミート&豆のチキチキ がらめ	うす味肉団子	大豆油,サラダ油,三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	28.8 g
	カラフルポテト		じゃがいも	ミックスベジタブル	3.5 g
2火	麦ごはん		精白米,精麦		762 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	28.9 g
	鶏ちゃん	鶏肉,ミックス味噌,郡上みそ	三温糖,サラダ油,かたくり粉	しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,玉ねぎ,にんじん	18.4 g
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー		2.1 g
3水	ソフト麺		ソフト麺		796 kcal
	麻婆ソース	豚ひき肉	中ざら糖,ごま油,かたくり粉,サラダ油	干し椎茸,にんじん,玉ねぎ,だけのこ,にら,しょうが,にんにく	30.3 g
	れんこんチップス		大豆油	れんこん	21.6 g
	炒めナムル		いりごま,ごま油,三温糖,サラダ油	ほうれん草,もやし,にんじん,しょうが,にんにく	1.6 g
4木	麦ごはん		精白米,精麦		814 kcal
	ちゃんこ鍋	鶏肉,昆布,うす味肉団子	しらたき	ごぼう,だいごん,にんじん,はくさい,ねぎ	32.2 g
	厚揚げのお好みだれがけ	生揚げ,あおのり,かつお節	Ａ-ﾎﾝｸﾞ ﾏﾅﾅｰｽﾞ (卵無し)		26.1 g
	塩昆布あえ	塩昆布		キャベツ,もやし,にんじん	1.5 g
5金	カレーピラフ	鶏肉	アルファ化米,サラダ油	玉ねぎ,マッシュルーム,にんじん,コーン	701 kcal
	キャベツスープ	ウィンナー		玉ねぎ,キャベツ,にんじん	26.2 g
	白身魚フライ	ホキフライ	大豆油		22.8 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.8 g
8月	ミツ輪パン		ミツ輪パン		739 kcal
	クリームシチュー	鶏肉,牛乳,脱脂粉乳	じゃがいも,ホウイトルー,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,パセリ	29.0 g
	オムレツ	ブレーンオムレツ			25.8 g
	ごぼうサラダ		ごまドレッシング	ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ	3.1 g
9火	麦ごはん		精白米,精麦		735 kcal
	豆腐の中華スープ	木綿豆腐,焼き豚	かたくり粉	にんじん,はくさい,干し椎茸,ねぎ	28.3 g
	ホキの野菜あんかけ	ホキ	かたくり粉,米粉,大豆油,サラダ油,三温糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ,青ピーマン	17.0 g
	青梗菜の中華炒め		ごま油	チンゲンサイ,もやし,にんじん,コーン	1.8 g
10水	一食うどん		うどん		760 kcal
	肉うどんの汁	豚肉,かまぼこ,油揚げ		干し椎茸,にんじん,ねぎ	36.1 g
	きびなごからあげ	きびなごから揚げ	大豆油		21.2 g
	小松菜のごまあえ		すりごま	もやし,こまつな,にんじん	2.3 g
11木	りんご			りんご	
	麦ごはん		精白米,精麦		748 kcal
	みぞれ汁	木綿豆腐		だいごん,大根おろし,なめこ,ほうれん草	31.6 g
	三色鶏そば	いり卵,鶏ひき肉,大豆	三温糖,サラダ油	しょうが,にんじん,グリーンピース	19.6 g
12金	高野豆腐の炒め煮	豚肉,高野豆腐	サラダ油,三温糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ	1.4 g
	麦ごはん		精白米,精麦		749 kcal
	厚揚げの味噌汁	生揚げ,わかめ,ミックスみそ		キャベツ,えのきたけ,ねぎ	33.1 g
	豚肉の生姜炒め	豚肉	サラダ油	しょうが,玉ねぎ	18.6 g
15月	ひじきの煮物	干ひじき,はんぺん	三温糖,サラダ油	にんじん,枝豆	2.2 g
	ミルクココア		ミルクココア		769 kcal
	食パン		食パン		30.1 g
	ポトフ	ウィンナー	じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	26.4 g
16火	スロッピージョー	豚ひき肉,大豆	ハヤシルー,サラダ油	にんにく,ミックスベジタブル,玉ねぎ,トマト	3.4 g
	切干大根のサラダ		イタリアンドレッシング	切干大根,にんじん,コーン,こまつな	
	麦ごはん		精白米,精麦		765 kcal
	豚汁	豚肉,赤みそ	さといも,こんにゃく	ごぼう,だいごん,にんじん,ねぎ	31.0 g
17水	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	三温糖,かたくり粉		16.7 g
	れんこんの炒め煮		サラダ油,三温糖	にんじん,れんこん,さやいんげん	2.5 g
	ラーメン (1食用)		中華めん		792 kcal
	醤油ラーメンのスープ	豚肉,なると	サラダ油,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,ねぎ,コーン	29.8 g
18木	春巻き	春巻	大豆油		33.7 g
	厚揚げともやしの炒め物	ベーコン,厚揚げ	サラダ油	にんにく,もやし,チンゲンサイ	2.9 g
	アーモンド小魚	アーモンド小魚			
	麦ごはん		精白米,精麦		811 kcal
19金	けんちん汁	木綿豆腐,油揚げ	さといも	にんじん,だいごん,ねぎ	33.9 g
	サワラのみそﾎﾞｰｽﾞ 焼き	さわら,ミックスみそ	Ａ-ﾎﾝｸﾞ ﾏﾅﾅｰｽﾞ (卵無し)		25.1 g
	じゃがいものきんぴら		こんにゃく,じゃがいも,ごま油,中ざら糖,いりごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん	1.5 g
	岐阜の大根飯	鶏肉,油揚げ	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,だいごん,だいごん葉のざわな(塩漬),干し椎茸	774 kcal
22月	かぼちゃの味噌汁	わかめ,ミックスみそ		かぼちゃ,玉ねぎ,ねぎ	33.1 g
	豚肉のごま揚げ	豚肉	いりごま,かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	26.5 g
	ゆずゼリー		ゆずゼリー		2.6 g
	黒パン		黒パン		869 kcal
23火	ミネストローネ	ベーコン,いんげんまめ(ゆで)	オリーブ油,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,セロリ,にんにく,トマト	33.8 g
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	32.8 g
	カラフルサラダ		ｺﾝｸﾞﾘﾐﾝﾄ ﾚｯｸﾞ	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	2.6 g
	クリスマスデザート		お祝いｶﾌﾞﾃｰｷ(乳卵なし)		
24水	麦ごはん		精白米,精麦		732 kcal
	昆布汁	木綿豆腐,昆布		にんじん,だいごん,ごぼう,ねぎ	35.3 g
	鮭の柚子味噌がけ	さけ,ミックスみそ	三温糖	ゆず果汁,ゆず皮	14.3 g
	含め煮	はんぺん	こんにゃく,サラダ油,中ざら糖	ごぼう,にんじん,れんこん,枝豆	1.6 g
25金	一食うどん		うどん		758 kcal
	きつねうどんの汁	鶏肉,かまぼこ,油揚げ		干し椎茸,にんじん,ねぎ,はくさい	36.3 g
	竹輪の磯部揚げ	ちくわ,あおのり	薄力粉,米粉,大豆油		21.9 g
	大根とツナの煮物	ツナ	中ざら糖	だいごん,にんじん,さやいんげん	3.1 g
26金	麦ごはん		精白米,精麦		781 kcal
	冬野菜カレー	鶏肉,豆乳	じゃがいも,さといも,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	23.4 g
	キャベツのソテー	ウィンナー	サラダ油	キャベツ,もやし,コーン	17.8 g
	福神漬け			福神漬	3.0 g
26金	麦ごはん		精白米,精麦		764 kcal
	湯葉のすまし汁	湯葉,かまぼこ,木綿豆腐		こまつな,えのきたけ	35.1 g
	焼きいわし	イワシ			16.2 g
	年越しのおかず	鶏肉,焼き豆腐,刻み昆布	さといも,こんにゃく,中ざら糖,サラダ油	だいごん,にんじん,ごぼう	2.6 g
	みかん			みかん	