

Cブロック(中学校)

令和 7 年度 1 月分 献立

日	1月 8日 (木)	1月 9日 (金)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)					
献立名	カレーピラフのホワイトソースかけ(カレーピラフ) 乳飲料コーヒー ミートボール(2) イタリアンサラダ	御飯 牛乳 オーロラソース和え 鶏肉と野菜のすまじけ キャベツのサラダ	★ねぎ塩豚丼(御飯) 牛乳 切干大根のサラダ	鶏南蛮うどん 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ 野菜サラダ	御飯 牛乳 あじ磯辺フライ こしがや鴨ネギ鍋 醤油フレンチ	ハヤシライス(麦御飯) 牛乳(中250ml) 和風フレンチ					
材料名及び分量 (一人分のグラム数)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)					
カレーピラフ 玉ねぎ 人参 マッシュルームスライス ショルダーベーコン 米油 牛乳 ホワイトルウ 脱脂粉乳 粉チーズ 水 塩 白こしょう	83 40 7 10 10 0.6 40 7 6 4 7 0.2 0.03	御飯 牛乳(200ml) 豚レバー(生姜醤油にんにく漬)澱粉付 米油 トマトケチャップ ウスターーソース 上白糖 水 鶏もも肉 鶏胸肉 大根 人参 小松菜 ごぼう 油揚げ 清酒 うすくち醤油 濃口醤油 かつお削り節パック(だし用)	92 206 55 9 10 7 2.5 2.4 13 13 20 12 12 12 10 1 7 1.2 2	御飯 ★豚もも肉(酒漬) ★豚肩肉(酒漬) 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 にんにく 塩 本みりん レモン果汁 馬鈴薯澱粉 牛乳(200ml) 切干大根 きゅうり 人参 米サラダ油 濃口醤油 かつお削り節パック(だし用)	113 35 35 25 25 25 7 25 12 0.3 1.2 1.2 2.5 0.8 206 7 4.4 7	地粉うどん 鶏もも肉 人参 長ねぎ 小松菜 なると 濃口醤油 清酒 上白糖 煮干しパック かつお削り節パック(だし用) 牛乳(200ml) 豆とかぼちゃのコロッケ80g 米油 キャベツ きゅうり 人参 塩 白こしょう マヨネーズ(チューブ)	252 18 12 12 10 6 15 1.2 0.2 3 0.7 206 80 9 50 12 8 0.12 0.02 7.5	御飯 牛乳(200ml) あじ磯辺フライ60g 米油 中濃ソース(ボトル) 鶏つくね 長ねぎ 大根 ごぼう 人参 干椎茸スライス 突こんにやく 本みりん 濃口醤油 かつお削り節パック(だし用) 鶏がらスープの素 水 キャベツ きゅうり 人参 塩 白こしょう マヨネーズ(チューブ) 牛乳(250ml) ひじき キャベツ きゅうり 人参 米サラダ油 濃口醤油	92 206 60 5 24 30 30 16 12 1 12 2 9 1.2 0.6 25 35 12 12 3 3	麦御飯 豚もも肉 豚肩肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ウスターーソース トマトケチャップ ハヤシルウ 粉チーズ プロセスチーズ(ダイス状) 白こしょう 米油	105 24 24 45 45 20 2.5 2.5 20 5 4 0.05 1

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。
※パンの献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。

令和7年度1月分 献立

日	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月26日 (月)				
献立名	御飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 豆腐とわかめの味噌汁 ごま付きいいわしのかみかみ和え	★御飯 牛乳 さばの塩焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 もやしのサラダ	ソイ丼(麦御飯) 牛乳(中250ml) 変わり和え ほんかん	麦御飯 牛乳 鶏肉とかぼちゃの埼玉かぼすソース和え 豆腐団子と春雨のスープ わかめのナムル	黒パン 牛乳(中250ml) ほうれん草入りオムレツ 白菜シチュー マカロニサラダ	御飯 牛乳 とんかつ 卵の花汁 ごまよごし				
材料名及び分量(一人分のグラム数)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)				
御飯	92	御飯	92	麦御飯 大豆 豚もも挽肉 豚肩挽肉 ショルダーベーコン 小松菜 人参 米油 水 濃口醤油 上白糖 本みりん 馬鈴薯澱粉 水	105 18 20 20 10 24 6 1.5 18 3.5 1.8 3.5 1.8 3.5 6 0.06	麦御飯 83	黒パン80g	125	御飯	92
牛乳(200ml)	206	牛乳(200ml)	206	牛乳(200ml)	206	牛乳(250ml)	257	牛乳(200ml)	206	
ハンバーグ60g(中学校) 米油 濃口醤油 上白糖 本みりん 馬鈴薯澱粉 水	60 1 4 2 1 0.3 5	★さばの文化干し60g 米油	60 1	鶏もも肉皮なし角切(酒漬) 馬鈴薯澱粉 (冷蔵)かぼちゃ 米油 水 濃口醤油 上白糖 本みりん 人参 (冷凍)さやいんげん 根生姜 米油 清酒 上白糖 濃口醤油 水	42 7 42 10 7 42 10 4 2 3.5 2 2 3 2 3 12	ほうれん草入りオムレツ60g 米油	60 0.5	とんかつ60g 米油 中濃ソース(ボトル)	60 7 5	
(冷凍)豆腐 乾燥カットわかめ 油揚げ 長ねぎ 白味噌 かつお削り節パック(だし用) 煮干しパック	35 0.6 7 12 14 1.2 2.5	もやし きゅうり 人参 ホールコーン ごま油 濃口醤油 米サラダ油 米酢 上白糖 塩	40 12 12 15 10 15 1 1 3 2.5 6 20	白菜 じやが芋 玉ねぎ 人参 粗挽きウインナー(カット) 牛乳 ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 白こしょう 米油	40 35 25 15 12 12 8 8 5 0.7 0.05 0.5	おから 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 干椎茸スライス 白味噌 かつお削り節パック(だし用) 煮干しパック	15 15 12 12 8 10 0.7 14 1.2 2.5			
ほうれん草 キャベツ ホールコーン ごま付き味付けいいわし 濃口醤油 米サラダ油 上白糖	20 30 10 4 2.5 2 1	もやし 小松菜 人参 濃口醤油 米サラダ油 米酢 上白糖 塩	50 20 7 2.2 2.2 1.8 1.8 0.4 0.22	人参 チングンサイ 豆腐ミートボール 春雨 濃口醤油 清酒 塩 中華用スープストック 鶏がら	12 15 38 6 2.5 1.2 0.8 0.8 6	フジリマカロニ 米サラダ油 きゅうり キャベツ 人参 ホールコーン 米サラダ油 濃口醤油 塩 白こしょう	7 0.15 10 15 12 7 7 2.4 0.12 0.01	白菜 ほうれん草 もやし 黒ねりごま 上白糖 濃口醤油	35 25 25 3.6 2.5 3.6	

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。
※パンの献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。

令和7年度1月分 献立

日	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)																																																																																																																																																																																																																																																
献立名	くわい御飯 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ 白菜と水菜のサラダ	★御飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 切干大根と糸昆布の煮付け 酢の物	子どもパン 牛乳(④250ml) チリコンカン コールスロー 豆乳プリンタルト	味噌ラーメン 牛乳 春巻き 小松菜のサラダ																																																																																																																																																																																																																																																
材料名及び分量(一人分のグラム数)	<table border="1"> <tr><td>アルファー化米</td><td>62</td><td>御飯</td><td>92</td><td>子供パン80g</td><td>119</td><td></td></tr> <tr><td>もち米アルファー化米</td><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>くわい</td><td>20</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>22</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>12</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>(冷凍)グリンピース</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>本みりん</td><td>1.2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>清酒</td><td>1.2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>114</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>牛乳(200ml)</td><td>206</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>大豆とごぼうのメンチカツ60g 米油</td><td>60 7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>白菜</td><td>35</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水菜</td><td>25</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ライトツナフレーク</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米酢</td><td>3.5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>2.5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>上白糖</td><td>0.25</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.06</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米サラダ油</td><td>3.5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アルファー化米	62	御飯	92	子供パン80g	119		もち米アルファー化米	8						くわい	20						鶏もも肉	22						人参	12						油揚げ	7						(冷凍)グリンピース	4						濃口醤油	3						本みりん	1.2						清酒	1.2						塩	1						水	114						牛乳(200ml)	206						大豆とごぼうのメンチカツ60g 米油	60 7						白菜	35						水菜	25						ライトツナフレーク	10						米酢	3.5						濃口醤油	2.5						上白糖	0.25						塩	0.06						米サラダ油	3.5						<table border="1"> <tr><td>中華麺</td><td>231</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>もやし</td><td>20</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>長ねぎ</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>豚肩挽肉</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>豚もも挽肉</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>白すりごま</td><td>1.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>根生姜</td><td>0.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>干椎茸スライス</td><td>0.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤味噌</td><td>17</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>4.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>上白糖</td><td>0.8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>中華用スープストック</td><td>0.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>白こしょう</td><td>0.05</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>鶏がら</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>牛乳(200ml)</td><td>206</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>春巻50g 米油</td><td>50 6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>小松菜 キャベツ 人参 濃口醤油 米サラダ油</td><td>35 35 10 3.5 3</td><td></td><td></td></tr> </table>	中華麺	231			もやし	20			ホールコーン	15			長ねぎ	15			人参	7			豚肩挽肉	5			豚もも挽肉	5			白すりごま	1.2			根生姜	0.7			にんにく	0.3			干椎茸スライス	0.7			赤味噌	17			濃口醤油	4.3			上白糖	0.8			中華用スープストック	0.7			ごま油	0.5			白こしょう	0.05			鶏がら	5			牛乳(200ml)	206			春巻50g 米油	50 6			小松菜 キャベツ 人参 濃口醤油 米サラダ油	35 35 10 3.5 3						
アルファー化米	62	御飯	92	子供パン80g	119																																																																																																																																																																																																																																															
もち米アルファー化米	8																																																																																																																																																																																																																																																			
くわい	20																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏もも肉	22																																																																																																																																																																																																																																																			
人参	12																																																																																																																																																																																																																																																			
油揚げ	7																																																																																																																																																																																																																																																			
(冷凍)グリンピース	4																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口醤油	3																																																																																																																																																																																																																																																			
本みりん	1.2																																																																																																																																																																																																																																																			
清酒	1.2																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	1																																																																																																																																																																																																																																																			
水	114																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(200ml)	206																																																																																																																																																																																																																																																			
大豆とごぼうのメンチカツ60g 米油	60 7																																																																																																																																																																																																																																																			
白菜	35																																																																																																																																																																																																																																																			
水菜	25																																																																																																																																																																																																																																																			
ライトツナフレーク	10																																																																																																																																																																																																																																																			
米酢	3.5																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口醤油	2.5																																																																																																																																																																																																																																																			
上白糖	0.25																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.06																																																																																																																																																																																																																																																			
米サラダ油	3.5																																																																																																																																																																																																																																																			
中華麺	231																																																																																																																																																																																																																																																			
もやし	20																																																																																																																																																																																																																																																			
ホールコーン	15																																																																																																																																																																																																																																																			
長ねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																			
人参	7																																																																																																																																																																																																																																																			
豚肩挽肉	5																																																																																																																																																																																																																																																			
豚もも挽肉	5																																																																																																																																																																																																																																																			
白すりごま	1.2																																																																																																																																																																																																																																																			
根生姜	0.7																																																																																																																																																																																																																																																			
にんにく	0.3																																																																																																																																																																																																																																																			
干椎茸スライス	0.7																																																																																																																																																																																																																																																			
赤味噌	17																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口醤油	4.3																																																																																																																																																																																																																																																			
上白糖	0.8																																																																																																																																																																																																																																																			
中華用スープストック	0.7																																																																																																																																																																																																																																																			
ごま油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																			
白こしょう	0.05																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏がら	5																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(200ml)	206																																																																																																																																																																																																																																																			
春巻50g 米油	50 6																																																																																																																																																																																																																																																			
小松菜 キャベツ 人参 濃口醤油 米サラダ油	35 35 10 3.5 3																																																																																																																																																																																																																																																			

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。
※パンの献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。