

中学校「食事と健康について考えよう（生活習慣病予防）」

令和7年度

日 曜 日	献立名	主　　な　　材　　料						その他	エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（１群）	主に無機質（２群）	主にカロテン（３群）	主にビタミンC（４群）	主に炭水化物（５群）	主に脂質（６群）		
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物・ きのこ	米・パン・種 芋・砂糖	油脂・種実		
2月	牛乳		牛乳						570 kcal
	パン					パン			28.6 g
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード、砂糖、で ん粉	ごま油	酒、生姜、塩、醤油、白ワイン、味酢	
	大根サラダ	かつお節		人参	大根、コーン		減塩和風ドレッシ ング		706 kcal
	A B Cスープ	ベーコン、白いんげ ん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	34.9 g
3火	牛乳		牛乳						642 kcal
	ご飯					米			25.1 g
	いわしのかば焼き風	鯖				でん粉、砂糖	油	生姜、醤油、酒、味酢	
	切干大根のさっぱり炒め	ハム		人参	切干大根	砂糖	油	酢、醤油、胡椒	798 kcal
	のっぺい汁	油揚げ		人参、ねぎ	大根、ごぼう	里芋、でん粉		塩、醤油、味酢、花かつお(だし用)	28.6 g
	節分豆	大豆							
4水	カルシウムミルク		カルシウムミルク						547 kcal
	パン					パン			27.2 g
	ウインナー	チキンウインナー							
	グリーンサラダ				キャベツ、枝豆、コー ン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	715 kcal
	冬野菜のシチュー	鶏肉、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	白菜、大根、玉ねぎ	じゃが芋、小麦粉	油、バター	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	35.4 g
5木	牛乳		牛乳						567 kcal
	ご飯					米			24.2 g
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	卯の花炒め	おから、えび、油揚げ		ねぎ	ごぼう、干し椎茸	砂糖	油	酒、醤油、鶏だし、だし汁	724 kcal
	根菜汁	豚肉、カット厚揚げ		人参	えのきたけ、大根、玉 ねぎ	つきこんにゃく		酒、塩、醤油、花かつお(だし用)	28.1 g
第1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 受賞作品「みかんと里芋の郷土碗」 受賞名「みかんさわやか愛媛の味♡賞」 【よけかムday】かむことを意識した献立です。									
6金	牛乳		牛乳						631 kcal
	ご飯					米			28.4 g
	あじの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油、酒、味酢、生姜	
	大豆の磯煮	県産大豆、じゃこ天	ひじき	人参、さやいんげん		砂糖	油、ごま油	鶏だし、醤油、味酢、だし汁	807 kcal
	みかんと里芋の郷土碗	豆腐、油揚げ、味噌		ねぎ	ボンジュース	里芋		煮干(だし用)	33.2 g
9月	牛乳		牛乳						673 kcal
	パン					パン			29 g
	チキンナゲット	チキンナゲット					油		
	カラフルサラダ				キャベツ、コーン、 きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	809 kcal
チリコンカン	県産大豆、豚肉		人参、トマト	玉ねぎ	じゃが芋、でん粉	油	にんにく、チリパウダー、トマトゲ チャップ、中濃ソース、塩、胡椒、 コンソメ	34.4 g	
日本全国味めぐり「新潟県」									
10火	牛乳		牛乳						588 kcal
	ご飯					米			26.8 g
	さけの焼き漬け風	鮭				砂糖、でん粉		酒、醤油、味酢	
	おかか入り煮びたし	かつお節		チンゲン菜	白菜			醤油、味酢	764 kcal
	スキージ	豚肉、豆腐、味噌		人参、ねぎ	大根、ごぼう	つきこんにゃく、さつ ま芋		煮干(だし用)	33.2 g
	青りんごゼリー								
12木	牛乳		牛乳						609 kcal
	ご飯					米			24.3 g
	衣笠丼	油揚げ、卵		人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	でん粉		醤油、味酢、酒、花かつお(だし用)	
	いりこのスナック		小煮干し、青のり			天ぷら粉	ごま、油		808 kcal
からし和え			小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油、からし(粉)	30.3 g	
13金	牛乳		牛乳						569 kcal
	ご飯					米			23.4 g
	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう	でん粉、砂糖	油	塩、胡椒、醤油、味酢	
	青菜のソテー	大豆粉		チンゲン菜	もやし、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	754 kcal
	ふし汁	かまぼこ		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ	ふしめん		醤油、塩、花かつお(だし用)	29.6 g

日 曜 日	献立名	主　　な　　材　　料							エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品		その他	
		主にたんぱく質（１群）	主に無機質（２群）	主にカロテン（３群）	主にビタミンC（４群）	主に炭水化物（５群）	主に脂質（６群）		
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物・ きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
16 月	牛乳		牛乳						588 kcal
	パン					パン			26.5 g
	ポークピカタ	豚肉、卵	チーズ			国産小麦粉		塩、胡椒	
	じゃが芋のソテー				枝豆	じゃが芋	油	塩、胡椒、コンソメ	752 kcal
	はるさめスープ	ベーコン		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	32.3 g
17 火	牛乳		牛乳						595 kcal
	ジューシー	豚肉、油揚げ		人参	干し椎茸、枝豆	米		酒、生姜、醤油、味酢、塩	19.5 g
	芋天					さつまいも天ぷら	油		
	アーモンドソテー			チンゲン菜	キャベツ、コーン		アーモンド、油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	734 kcal
	わかめスープ	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、中華だし	23.7 g
水産の日									
18 水	牛乳		牛乳						590 kcal
	パン					パン			28.2 g
	さわらのコチジャン焼き	鯖					ごま油	コチジャン、醤油、にんにく、生姜、味酢、酒	
	青のりポテト		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	719 kcal
	トックスープ	卵	わかめ	人参、ねぎ	白菜、えのきたけ	トック、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、塩、胡椒	32.8 g
毎月19日は食育の日									
19 木	牛乳		牛乳						641 kcal
	ご飯					米			19.8 g
	厚揚げの甘酢あんかけ	カット厚揚げ		人参	玉ねぎ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酢、醤油、酒、味酢、トマトケチャップ、鶏だし	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ、きゅうり			醤油	809 kcal
	沢煮椀	豚肉、豆腐、油揚げ		人参、ねぎ	玉ねぎ			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお（だし用）	24.1 g
	お米のタルト					タルト			
第1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 受賞作品「マッスル坦々みそスープ」 受賞名「筋肉大好きFamily」賞									
20 金	牛乳		牛乳						625 kcal
	ご飯					米			20.2 g
	コロケ	コロケ					油		
	のり酢和え		のり	小松菜、人参	白菜	砂糖		醤油、酢	824 kcal
	マッスル坦々みそスープ	鶏肉、県産カット厚揚げ、味噌、豆乳		ブロッコリー	もやし		油、ごま油	酒、コチジャン、鶏だし、中華だし	25.8 g
中学校3年生 リクエスト献立									
24 火	牛乳		牛乳						680 kcal
	ご飯					米			24.4 g
	カレー	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ	じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、ウスターソース、醤油、バーモントカレーフレーク、とろけるカレールウ	
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒	863 kcal
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	28.9 g
25 水	牛乳		牛乳						624 kcal
	パン					パン			23.2 g
	えびのチリソース炒め	えびフリッター		青ピーマン	玉ねぎ		油	チリソース、トマトケチャップ、酒、にんにく、生姜	
	キャベツのソテー			人参	キャベツ、コーン		油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ	783 kcal
	ポテトスープ	豚肉		人参、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	油	鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	28.7 g
泉川小学校6年生の献立									
26 木	牛乳		牛乳						646 kcal
	さけわかめご飯	鮭フレーク	わかめ			米			26.8 g
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	でん粉、砂糖	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒、味酢	
	ごま煮びたし				白菜		ごま	醤油、味酢	814 kcal
	ごろごろパワー全開ミックスープ	油揚げ、味噌		人参、ねぎ	大根	白玉餅、さつま芋、つきこんにゃく		煮干（だし用）	30.7 g
	味付けのり		味付けのり						
27 金	牛乳		牛乳						592 kcal
	ご飯					米			23.0 g
	焼きぎょうざ	餃子							
	もやしのナムル				もやし、枝豆	砂糖	ごま油	酢、醤油、中華だし	761 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	28.1 g

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

おいしい給食グランプリ

♥ 受賞作品「みかんと里芋の燗土鍋」

♥ 受賞作品「マッスル坦々みそスープ」

♥ レシピはこちらから →→→→→

