

中P

# 令和7年度 1月献立表



アクセスは  
こちら  
立表を  
見ることができます

給食目標

## 食文化について知ろう！

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	エネルギー - たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	
			おもにからだをつくるもとになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		エネルギーをつくるもとになる				
			赤色のグループ	緑色のグループ	黄色のグループ	1群	2群	3群	4群	5群	6群
<b>基山中学校のリクエスト給食 汁物1位:肉うどん 副菜1位:野菜チップス デザート1位:みかん</b>											
8木	ゆかりごはん	○				米	麦		ゆかり	850 kcal	
	肉うどん		牛肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう	うどん麺 三温糖	油		26.6 g	
	野菜チップス					れんこん	さつまいも	油		301 mg	
	果物(みかん)					みかん				1.9 g	
<b>基山中学校のリクエスト給食 主菜1位:ヤンニョムチキン</b>											
9金	ごはん	○				米				816 kcal	
	ヤンニョムチキン		鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉 三温糖	油		33.3 g	
	韓国風サラダ			焼きのり	にんじん	キャベツ にんにく きゅうり	三温糖	ごま ごま油		399 mg	
	豆腐の味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌		葉ねぎ	玉葱 えのきだけ だいこん				2.3 g	
<b>練習用献立</b>											
13火	ごはん	○	ぶりの照り焼き			米				724 kcal	
	紅白なます		かつお節		にんじん	だいこん レモン果汁	上白糖			28.6 g	
	雑煮風だご汁		鶏肉 かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい 干し椎茸	白玉粉 薄力粉			282 mg	
										1.8 g	
14水	ごはん	○	鶏肉 うずらの卵 厚揚げ ちくわ 昆布		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも こん にゃく			731 kcal	
	おでん									32.4 g	
	梅おかか和え		かつお節		こまつな	キャベツ もやし	三温糖	ごま油		369 mg	
	納豆(一食)		一食納豆							1.8 g	
15木	きなこ揚げパン	○	きな粉			フレーンパン (乳・卵抜き)	油	塩		827 kcal	
	ポークピーンス		豚肉 ベーコン 大豆ミックスピーンズ		にんじん トマト缶	玉葱	三温糖 じゃがいも 三温糖			33.3 g	
	チーズマカロニサラダ		ロースハム クッキングチーズ	フロッコリー にんじん	キャベツ	マカロニ	オリーブ油 エッグケア(卵不使用)	塩 酢		343 mg	
										3.1 g	
16金	ごはん	○	白身魚のカレー醤油焼き			米				700 kcal	
	ごぼうサラダ		蒸しささみ		にんじん	ごぼう 切干したいこん キャベツ				29.2 g	
	じゃがいものみぞけ		油揚げ 味噌	わかめ	葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	じゃがいも			317 mg	
										2.2 g	
19月	麦ごはん	○				米				801 kcal	
	酢豚		豚肉		にんじん 青ビーマン	玉葱 だけのこ 干し椎茸	片栗粉 じゃがいも 三温糖	油 ごま油		29.9 g	
	焼きギョーザ		キョーツ							268 mg	
	中華風コーンスープ		鶏肉		チングンツァイ	コーンクリーム、玉葱	油			1.8 g	
<b>二十日正月 メニュー</b>											
20火	ごはん	○	いわしみぞれ煮			米				807 kcal	
	いわしみぞれ煮		まぐろ油漬け	焼きのり	にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま油 ごま		36.7 g	
	のり和え									525 mg	
	がめ煮		鶏肉 厚揚げ	カットこんぶ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 干し椎茸	さといも こん にゃく 三温糖	油		1.2 g	

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	エネルギー - たんぱく質 カロリー 食塩相当量		
			おもにからだをつくるもとになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるもとになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるもとになる 黄色のグループ					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
21 水	オムライス (ライス) (たまごシート)	○	ベーコン たまごシート		にんじん 枝豆	玉葱 ぶなしめじ	米 麦	油	塩 ケチャップ ウスター・ソース	770 kcal		
	(ケチャップ)									30.2 g		
	白菜サラダ		蒸しささみ 大豆ひよこまめ		にんじん	はくさい きゅうり			ケチャップ	336 mg		
	ボトフ		鶏肉		にんじん バセリ	玉葱 たいこん キャベツ にんにく	じゃがいも		酢 こしょう混合 ガラスー・チキン 塩 コリメドール 薄口醤油	2.5 g		
22 木	春ごはん	○					米 麦			791 kcal		
	冬野菜カレー		牛肉 豚肉		にんじん ブロッコリー トマト缶	玉葱 れんこん だいこん にんにく しょウガ	じゃがいも	油	アレルギー・ソリューション カレー粉 ウスター・ソース ケチャップ	24.3 g		
	フルーツヨーグルト			フレーンヨーグルト		りんご ミックスストップルーツ(もも・パイナップル・みかん)				316 mg		
										2.0 g		
23 金	ごはん	○					米			775 kcal		
	鶏のみぞ焼き		鶏肉 味噌			しょうが	三温糖	ごま油	酒 みりん	34.3 g		
	ひじきの炒め煮		豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	三温糖	油	濃口醤油 みりん	358 mg		
	かきたま汁		かまぼこ 豆腐 卵		にんじん ほうれんとう	干し椎茸 玉葱	片栗粉		薄口醤油 酒 塩 鰹節 昆布	1.9 g		



### 基山町の郷土料理(めた・ぐつぐつ)

26 月	ごはん	○					米			731 kcal
	めた		かまぼこ 味噌		にんじん	たいこん	三温糖	ごま	酢 みりん	27.6 g
	ぐつぐつ		豚肉 厚揚げ		にんじん	はくさい もやし 千し椎茸 長ねぎ	こんにゃく じゃがいも 三温糖		みりん 濃口醤油 酒	383 mg
	果物(りんご)					りんご				1.8 g

### 基山中学校の野田校長先生おすすめメニュー(じゃがじゃがごはん)

27 火	じゃがじゃがごはん	○			ハセリ		米	じゃがいも	油	塩	674 kcal
	肉野菜炒め		牛肉 豚肉		青ビーマン にんじん	玉葱 キャベツ もやし にんにく しょうが	三温糖	ごま油		焼き肉のたれ 濃口醤油 酒	30.0 g
	冬野菜の味噌汁		鶏肉 豆腐 味噌		葉ねぎ	はくさい たいこん	さつまいも			だしパック	322 mg
											2.5 g

### 佐賀のB級グルメ



28 水	シシリアンライス (麦ごはん)	○					米 麦			804 kcal
	(お肉)		牛肉 豚肉			にんにく 玉葱	三温糖	油	酒 濃口醤油 みりん	28.6 g
	(野菜)				にんじん	キャベツ 黄ビーマン もやし		ごま油	塩 薄口醤油	298 mg
	(ノンエッグマヨネーズ)								エッグケア(卵不使用)	2.0 g
	オニオンヌード		ベーコン		にんじん こまつな	玉葱 ソテーオニオン えのきだけ			ガラスー・チキン 塩 薄口醤油 コリメドール	

### タイムスリップ給食

きゅうしょく

米飯給食が始まる前の給食 1976年(昭和51年)までは、給食にご飯は出てませんでした。

29 木	コッペパン	○					コッペパン			796 kcal
	カレーシチュー		鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん グリンピー	玉葱	じゃがいも	油	アレルギー・ソリューション カレーゲ・ソリューション・ホイール・コンソメード 濃口醤油 ケチャップ	34.8 g
	フロックコリーサラダ		ロースハム		にんじん ブロッコリー	たいこん どうもろこし			和風ドレッシング	374 mg
										4.4 g

### 和食給食



30 金	ごはん	○					米			741 kcal
	鯛の胡麻焼き		さば			しょうが	三温糖	ごま	濃口醤油 酒 みりん	29.7 g
	白菜の煮びたし		豚肉 かつお節 油揚げ		にんじん	はくさい	三温糖	油	濃口醤油 薄口醤油 酒 みりん	395 mg
	味噌けんちん汁		豆腐 鶏肉 味噌		にんじん 葉ねぎ	こぼう たいこん ぶなしめじ こんにゃく	さといも	ごま油	だしパック	2.0 g