

中P

令和7年度 1月献立表

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	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のになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			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		
 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 										
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	濃口醤油 みりん 昆布 鰹節 薄口醤油 酒 塩	26.6 g
	野菜チップス					れんこん	さつまいも	油	塩	301 mg
	果物(みかん)					みかん				1.9 g
 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										
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	塩 ケチャップ コチジャン 酢 濃口醤油 酒	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	濃口醤油 酢	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				だしパック	2.3 g
 鏡開き献立										
13 火	ごはん	○					米			724 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼き							28.6 g
	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		酢 塩	282 mg
	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		昆布 鰹節 濃口醤油 薄口醤油 塩	1.8 g
14 水	ごはん	○					米			731 kcal
	おでん		鶏肉 うすらの卵 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 ごん じゃく			濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 鰹節	32.4 g
	梅おひかか和え		かつお節	こまつな	キャベツ もやし	三温糖	ごま油	濃口醤油 ねりうめ	369 mg	
	納豆 (一食)		一食納豆						1.8 g	
15 木	きなご揚げパン	○	きな粉				プレーンパン (乳・卵抜き) 三温糖	油	塩	827 kcal
	ポークビーンズ		豚肉 ベーコン 大豆 ミックスビーンズ	にんじん トマト缶	玉葱	じゃがいも 三温糖			ケチャップ 濃口醤油 ソラマシ 塩 こしょう ガラスフチ 赤ワイン	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	ブロッコリー にんじん	キャベツ	マカロニ	オリーブ油 エッグクエア(卵不使用)	塩 酢	343 mg
									3.1 g	
16 金	ごはん	○					米			700 kcal
	白身魚のカレー醤油焼き		白身魚					油	カレー粉 濃口醤油 みりん	29.2 g
	ごぼうサラダ		蒸しささみ		にんじん	ごぼう 切干しだいこん キャベツ			みりん 濃口醤油 (日食)ごまドレッシング	317 mg
	じゃがいものみそ汁		油揚げ 味噌	わかめ	葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	じゃがいも		だしパック	2.2 g
19 月	素ごはん	○					米 麦			801 kcal
	酢豚		豚肉	にんじん 青ピーマン	玉葱 だけのご 干し椎茸	片栗粉 じゃがいも 三温糖	油 ごま油	塩 酒 酢 ケチャップ 濃口醤油	29.9 g	
	焼きギョーザ		ギョーザ							268 mg
	中華風コーンスープ		鶏肉	チンゲンツァイ	コーンクリーム 玉葱 とうもろこし しょうが			油	酒 こしょう混合 塩 薄口醤油 ガラスフチ 中華味	1.8 g
 二十日正月 メニュー										
20 火	ごはん	○					米			807 kcal
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮							36.7 g
	のり和え		まぐろ油漬	焼きのり	にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま油 ごま	濃口醤油	525 mg
	がめ煮		鶏肉 厚揚げ	カットごんぶ	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 ごん じゃく 三温糖	油	みりん 濃口醤油 酒	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	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のになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			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		
21 水	オムライス (ライス) 	ベーコン		にんじん 枝豆	玉葱 ふなしめじ	米 麦	油	塩 ケチャップ カスタード	770 kcal	
	(たまごシート)	たまごシート							30.2 g	
	(ケチャップ)							ケチャップ	336 mg	
	白菜サラダ	蒸しささみ 大豆 ひよこめ		にんじん	はくさい きゅうり		エッグケア(卵不使用) こま	酢 こしょう混合	2.5 g	
	ポトフ	鶏肉		にんじん パセリ	玉葱 だいこん キャベツ にんにく	じゃがいも		カスタード チョコ 塩 コソメソーダ 薄口醤油		
22 木	素ごはん					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 しょうが	じゃがいも	油	フルゲ ソフトクリーム カレー粉 カスタード ケチャップ	24.3 g	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		りんご ミックスフルーツ(もも・パイナップル・みかん)				316 mg	
23 金	ごはん					米			775 kcal	
	鶏肉のみそ焼き	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 ほうれんそう	干し椎茸 玉葱	片栗粉		薄口醤油 酒 塩 鰹節 昆布	1.9 g	
<div> ぜん こん かつ こう きゅうしよくしゅう かん 1月24日~30日は、全国学校給食週間です! </div>										
基山町の郷土料理(めた・くつくつ)										
26 月	ごはん					米			731 kcal	
	めた	かまぼこ 味噌		にんじん	だいこん	三温糖	ごま	酢 みりん	27.6 g	
	くつくつ	豚肉 厚揚げ		にんじん	はくさい もやし 干し椎茸 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			パセリ		米 じゃがいも	油	塩	674 kcal	
	肉野菜炒め	牛肉 豚肉		青ピーマン 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 だいこん	さつまいも		だしパック	322 mg	
佐賀のB級グルメ 										
28 水	シシリアンライス (素ごはん)					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 黄ピーマン もやし		ごま油	塩 薄口醤油	298 mg	
	(パンエッグマヨネーズ)						エッグケア(卵不使用)		2.0 g	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	玉葱 ソテーオニオン えのきたけ			カスタード チョコ 塩 薄口醤油 コソメソーダ		
<div> タイムスリップ給食 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。</div>										
29 木	コッペパン					コッペパン		塩	796 kcal	
	カレーシチュー	鶏肉	牛乳 スkimミルク	にんじん グリンピース	玉葱	じゃがいも	油	フルゲ ソフトクリーム フルゲ ソフトクリーム カレー粉 コソメソーダ 濃口醤油 ケチャップ	34.8 g	
	フロコリーサラダ	ロースハム		にんじん ブロッコリー	だいこん どうもろこし			和風ドレッシング	374 mg	
和食給食 										
30 金	ごはん					米			741 kcal	
	鰯の胡麻焼き	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	ごぼう だいこん ふなしめじ こんにゃく	さといも	ごま油	だしパック	2.0 g	