

松伏町学校給食センター ほほえみ 中学校

日	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)		1月19日(月)		
献立名	麦ご飯 牛乳 ビビンバ えびにらまんじゅう2個 バンサンスー 棒棒鶏ドレッシング		わかめご飯 牛乳 雑煮 鮭フライ ごまみそきんぴら ソース		フラワーロール 牛乳 クラムチャウダー ハンバーグトマトソース 野菜ソテー		麦ご飯 牛乳 フォースープ 目玉焼き風オムレツ ガパオライスの具		ご飯(彩のきずな) 牛乳 あおさのみそ汁 鶏肉のから揚げ2個 なめ茸和え ヨーグルト		ツイストパン 牛乳 カレースープ 野菜グラタン グリーンサラダ サウザンドレッシング		
材料名及び分量 (一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)	
	米	90	わかめごはん	230	フラワーロール	70	米	90	米	100	ツイストパン	80	
	麦	10					麦	10					
	強化米	0.3	牛乳	206	牛乳	206	強化米	0.3	牛乳	206	牛乳	206	
	牛乳	206	鶏肉	18	あさり	24	牛乳	206					
	牛肉	54	白玉団子	30	ショルダーベーコン	12	鶏肉	18	あおさ	0.6	豚肉	12	
		にんじん	27.6	だいこん	18	たまねぎ	36	フォー	18	だいこん	24	じゃがいも	36
		だいこん	18	ねぎ	12	にんじん	18	もやし	12	えのきたけ	12	たまねぎ	18
		ぜんまい	20.4	こまつな	18	じゃがいも	36	にんじん	18	油揚げ	3.6	にんじん	9.6
		大豆もやし	27.6	しいたけ	1.2	マッシュルーム	6	チンゲンサイ	18	豆腐	24	ピーマン	9.6
		もやし	14.4	雪だるまかまぼこ	12	パセリ	0.06	たけのこ	12	ねぎ	6	マッシュルーム	6
		ほうれんそう	20.4	料理酒	1.2	バター	1.8	しいたけ	0.6	煮干し	2.4	バター	0.6
		たけのこ	27.6	薄口しょうゆ	8.4	ポタージュベース	8.4	でん粉	1.8	かつお厚削り	2.4	コンソメ	2.4
		ねぎ	6	かつお厚削り	3.6	生クリーム	6	濃口しょうゆ	3.6	白みそ	10.56	薄口しょうゆ	1.2
		しいたけ	2.4	水	168	コンソメ	0.3	中華スープ	0.8	水	168	塩	0.6
		にんにく	0.6	出来上がり量	240	塩	0.12	豚と鶏ガラスープ	6	出来上がり量	235	こしょう	0.01
		ごま	2.4			こしょう	0.01	塩	0.36			白ワイン	0.6
		砂糖	1.2	さけフライ	60	白ワイン	1.8	こしょう	0.02	鶏肉(D)	60	カレー粉	0.2
		濃口しょうゆ	8.4	米油	6	牛乳	60	米油	0.6	小麦粉	2	米油	1.2
		料理酒	1.2			水	60	ごま油	0.6	でん粉	9	水	144
		みりん風調味料	2.4			出来上がり量	240	水	156	米油	6	出来上がり量	240
		穀物酢	1.8	ごぼう	18	ハンバーグ(バラ凍)	60	出来上がり量	234				
		ごま油	1.08	れんこん	18	米油	0.6	目玉焼き風オムレツ	50	キャベツ	36	野菜グラタン	60
		赤みそ	3.36	にんじん	6	トマト	9.6	豚肉	24	ほうれんそう	18		
		コチジャン	1.2	さつまあげ	7.2	トマト	9.6	豚肉	24	にんじん	9.6	キャベツ	42
	豆板醤	0.5	ごま	0.72	トマトケチャップ	8.4	大豆	8.4	なめ茸	15.6	きゅうり	12	
	米油	0.96	ごま	0.72	たまねぎ	3.6	たまねぎ	36	出来上がり量	55	ブロッコリー	18	
出来上がり量	215	米油	1.2	たまねぎ	3.6	たまねぎ	36			出来上がり量	36		
		ごま油	0.6	にんにく	0.12	赤ピーマン	9.6	ヨーグルト	90				
		白みそ	3.6	オリーブオイル	0.6	エリンギ	9.6						
		砂糖	1.2	砂糖	0.3	こまつな	9.6						
		濃口しょうゆ	0.6	赤ワイン	0.24	にんにく	0.6						
		料理酒	1.2	水	6	バジル	2.4						
		七味唐辛子	0.01			バジル	1.2						
		出来上がり量	54	キャベツ	36	ナンプラー	3						
				にんじん	12	濃口しょうゆ	0.6						
				ピーマン	3.6	オイスターソース	3						
				ハム	12	塩	0.06						
				バター	0.6	豆板醤	0.12						
				コンソメ	0.18	料理酒	1.2						
				塩	0.12	砂糖	0.6						
				こしょう	0.02	米油	1.8						

① 令和 7 年度 1 月分 献立表詳細

松伏町学校給食センター ほほえみ 中学校

日	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)		1月27日(火)	
献立名	揚げ麺 牛乳 長崎チャー麺 ごま団子2個 チンゲン菜の中華炒め		菜飯 牛乳 豚汁 ヒラスの照焼き 白菜の煮びたし		バターライス 牛乳 チキンダルカレー アチャール風サラダ ゆず風味ドレッシング はるか 四角チーズ		ご飯 牛乳 トックスープ 春巻 チンジャオロースー		ご飯(彩のきずな) 牛乳 カレー肉じゃが 餅いなり ぬた和え		山型食パン ミネストローネ チキンカツレツ風 ペンのクリーム煮 飲むヨーグルト	
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	揚げ麺	60	米	100	米	100	米	100	米	100	山型食パン	80
	牛乳	206	強化米	0.3	強化米	0.3	強化米	0.3			フランクフルト	10
	豚肉	18	菜飯の素	2.16	バター	1.35	牛乳	206	牛乳	206	たまねぎ	24
	えび	18	牛乳	206	コンソメ	0.5					にんじん	12
	いか	25			塩	0.75	トック	24	牛肉	30	セロリー	6
	なると	12	豚肉	36	パセリ	0.16					かぶ	18
	小松菜	12			牛乳	206	鶏肉	12	じゃがいも	84	かぶの葉	6
	はくさい	36	じゃがいも	18			ねぎ	6	にんじん	30	マッシュルーム	6
	にんじん	12	だいこん	14.4	鶏肉	42	にんじん	12	たまねぎ	36	トマト	12
	たまねぎ	30	にんじん	12			だいこん	24	こんにゃく	24	にんにく	0.45
	もやし	30	ごぼう	12	米麴	2.4	にら	6	さやいんげん	12	米油	1.2
	うずら卵	18	こんにゃく	12	ミックスビーンズ	12	濃口しょうゆ	4.2	さつまあげ	12	コンソメ	1.2
	米油	1.8	ねぎ	9.6	じゃがいも	36	中華スープ	0.84	カレー粉	0.24	トマト	9.6
	豚と鶏ガラスープ	6	煮干し	3.6	たまねぎ	48	塩	0.6	濃口しょうゆ	10.8	粉チーズ	1.44
	中華スープ	0.78	白みそ	10.8	ヨーグルト 全脂無糖	2.4	こしょう	0.01	砂糖	4.2	ベーリーフ	0.03
	薄口しょうゆ	3.6	水	150	トマトケチャップ	2.4	ごま油	1.2	みりん風調味料	1.2	塩	0.96
	オイスターソース	6	出来上がり量	240	すりおろしりんご	3.6	水	150	料理酒	1.2	こしょう	0.02
	上白糖	0.24	ヒラスの照り焼き	60	カレールウ甘口	10	ごま	0.84	和風だし	1.2	水	145
	料理酒	1.2			カレールウ中辛口	8	出来上がり量	235	米油	1.2	出来上がり量	240
	食塩	0.6	米油	0.6	カレー粉	0.1	春巻	50	餅いなり	40	鶏肉(A)	50
	こしょう	0.02	はくさい	30	ガラムマサラ	0.05					パン粉	7.2
	でん粉	4.8			しょうが	0.6	牛肉	42	いか	24	塩	0.18
	ごま油	1.2	かまぼこ	12	にんにく	0.6					パセリ	0.12
	水	120	ほうれんそう	12	米油	1.2	料理酒	0.6	だいこん	36	バジル	0.06
	出来上がり量	215	にんじん	12	水	120	濃口しょうゆ	0.6	こまつな	18	ガーリックパウダー	0.06
	ごま団子	60	油揚げ	3.6	出来上がり量	255	ピーマン	24	にんじん	6	オリーブオイル	5
	米油	6	砂糖	0.36	はるか	50	赤ピーマン	3.6	ごま	2.4	ペンネマカロニ	12
	鶏肉	12	濃口しょうゆ	3			たけのこ	12	白みそ	4.8		
	チンゲンサイ	36	和風だし	0.24	キャベツ	42	しいたけ	0.6	砂糖	4.8	米油	0.3
	しめじ	7.2	水	6			米油	1.2	穀物酢	1.8	ショルダーベーコン	6
	たまねぎ	18	出来上がり量	55	レッドキャベツ	12	濃口しょうゆ	1.8	出来上がり量	55	たまねぎ	18
	にんじん	6			とうもろこし	12	砂糖	1.2			しめじ	6
	しょうが	0.3			出来上がり量	59	オイスターソース	2.4			とうもろこし	3
	にんにく	0.3			ゆず風味ドレッシング	7.5	中華スープ	0.16			ベシヤメルソース	6
	ごま油	0.84					でん粉	1.44			牛乳	36
	薄口しょうゆ	2.16			チーズ	10	水	2.88			生クリーム	3.6
	塩	0.36					ごま油	0.6			バター	1.8
	料理酒	0.6					出来上がり量	78			塩	0.17
	中華スープ	0.36									こしょう	0.03
	出来上がり量	64									飲むヨーグルト	180

① 令和 7 年度 1 月分 献立表詳細

松伏町学校給食センター ほほえみ 中学校

日	1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)					
献立名	ご飯 牛乳 茎わかめとホタテの中華スープ 酢豚 ゴールデンキウイフルーツ		地粉うどん 牛乳 ミートソース スペイン風オムレツ カラフルサラダ イタリアンドレッシング		ご飯 牛乳 けんちん汁 鯖のみそ煮 桜エビ入り千草炒め					
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	米	100	地粉うどん	100	米	100				
	強化米	0.3			強化米	0.3				
	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206				
	鶏肉	18	豚肉	54	さといも	24				
	茎わかめ	12	しょうが	0.24	にんじん	12				
	ホタテ貝フレーク	12	にんにく	0.24	だいこん	18				
	なると	9.6	たまねぎ	48	ごぼう	9.6				
	大豆もやし	12	にんじん	27.6	ねぎ	6				
	ねぎ	9.6	米油	1.8	しいたけ	0.6				
	だいこん	18	バター	0.6	豆腐	18				
	豆腐干絲	12	小麦粉	2.4	油揚げ	3.6				
	薄口しょうゆ	4.8	パセリ	0.04	かつお厚削り	3.6				
	塩	0.18	トマトケチャップ	24	料理酒	2.4				
	中華スープ	1.2	トマト	60	濃口しょうゆ	8.4				
	ごま	1.8	デミグラスソース	9.6	水	168				
	ごま油	1.2	コンソメ	0.48	出来上がり量	240				
	水	144	こしょう	0.01						
	出来上がり量	240	砂糖	2.4	さば	60				
	豚肉(C)	36	塩	0.24	しょうが	0.6				
	でん粉	7.2	赤ワイン	2.4	料理酒	0.72				
	米油	3.6	水	12	濃口しょうゆ	0.96				
	にんじん	12	出来上がり量	210	砂糖	3.6				
	たまねぎ	18	スペイン風オムレツ	50	みりん風調味料	2.4				
	ピーマン	7.2	キャベツ	36	赤みそ	6				
	たけのこ	12	きゅうり	18	和風だし	0.18				
	しいたけ	0.24	赤ピーマン	8.4	でん粉	0.6				
	米油	1.2	黄ピーマン	8.4	水	9.6				
	水	12	出来上がり量	50	炒り玉子	12				
	中華スープ	0.24	イタリアンドレッシング	7.5	かまぼこ	12				
	砂糖	2.4			ほうれん草	12				
	濃口しょうゆ	3.6			もやし	12				
	トマトケチャップ	1.2			キャベツ	24				
	穀物酢	1.8			さくらえび 素干し	1.2				
	でん粉	0.6			米油	1.2				
	出来上がり量	77			和風だし	0.24				
	ゴールデンキウイ	50			濃口しょうゆ	0.18				
					塩	0.12				