

使用食材一覧表（6つの基礎食品群）

日	献立名	1群		3群	4群	5群	6群	糖質 加砂糖 穀 食塩相当量
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻					
8水	ごはん					米		24.6 g
	松風焼き	鶏肉、豚肉、たまご、みそ			ねぎ、しょうが	パン粉、砂糖	ごま	353 mg
	煮なます	油揚げ、うち豆			だいこん	砂糖	油	4.2 mg
9木	七草風ぞうすい	鶏肉、かまぼこ		こまつな、せり、みつば、にんじん	かぶ、だいこん、ねぎ	もち米		2.6 g
	コシヒカリごはん	鶏肉				米		19.3 g
	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉			にんにく	はちみつ		324 mg
10金	レモン風味サラダ	ハム		こまつな	コーン、キャベツ	砂糖	油	8.3 mg
	和風ミネストローネ	ウインナー、あさり、みそ		にんじん、トマト	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ、じゃがいも、砂糖	油	2.9 g
	ごはん	さば、みそ	ひじき		しょうが、ねぎ	米		25.5 g
11土	さばのひじきみそ焼き					砂糖		307 mg
	おかかあえ				キャベツはくさい			3.5 mg
	せんべい汁	鶏もも小間		にんじん	ごぼう、とうがく、しめじ、ねぎ、ごんにやく	かやき煎餅		2.9 g
12日	ごはん					米		22.2 g
	お出汁の効いたポークカレー	豚肉、豆乳		にんじん、チンゲンツアイ	玉ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、りんご	じゃがいも	油	336 mg
	のりずあえ	リッパ		こまつな	キャベツ			3.7 mg
13月	ぼんかん				ぼんかん			2.6 g
	コシヒカリごはん					米		25.1 g
	もずく丼の具	豚肉、かつお節	もずく	にんじん、こまつな	玉ねぎ、コーン	砂糖、	油	314 mg
14火	沖繩そば風スープ	豚肉、かまぼこ、かつお節		にんじん	もやし、ねぎ	ビーフン		3.8 mg
	サーターアングギー	たまご				ホットケーキミックス、黒砂糖	油	2.2 g
	ごはん					米		21.4 g
15水	せち焼き	たまご、ベーコン	あおのり		キャベツ、しょうが	焼きそばめん	油	371 mg
	ごまじやサラダ	ハム	わかめ、揚げちりめん	にんじん	切干しだいこん、キャベツ	砂糖	油、ごま	4.2 mg
	豆乳仕立ての野菜汁	豚肉、油揚げ、みそ、豆乳		にんじん	はくさい、ごぼう、ねぎ、ごんにやく	さつまいも、つきご		2.7 g
16木	ごはん					米		21.9 g
	そぼろ納豆	納豆			切干しだいこん		油	399 mg
	茎わかめのカレーサラダ		茎わかめ	にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	油	5.0 mg
17金	すき焼き風、煮	豚肉、豆腐		にんじん、しゅんぎく	はくさい、えのき、ねぎ、たけのこ、ごんにやく	砂糖	油	2.8 g
	中華めん					中華めん		20.3 g
	豆乳キムチスープ	豚肉、みそ、豆乳		にんじん、こまつな	もやし、はくさい、きんづ、えのき、ねぎ		油、ごま	405 mg
18土	プロッコリーのこんがあえ		塩昆布	プロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり			3.6 mg
	バナナおからマフィン	おから、たまご	牛乳		バナナ	ホットケーキミックス、砂糖	バター	2.8 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群に分類されます。

令和7年 1月 水沢中学校

日	献立名	1群		2群	3群	4群	5群	6群	糖質 加砂糖 穀 食塩相当量
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻						
21火	ごはん						米		24.3 g
	豚肉とポテトのジャン醬ソース	豚レバー、豚肉			ねぎ		米粉、じゃがいも、砂糖	油	372 mg
	切干し大根煮	油揚げ			切干し大根、しいたけ、ごんにやく		砂糖	油	7.3 mg
22水	うち豆入りみそ汁	油揚げ、うち豆、みそ			とうがく、えのき、ねぎ		じゃがいも		2.7 g
	コシヒカリごはん						米		27.5 g
	板尾の油揚げ煮	板尾の油揚げ					砂糖		451 mg
23木	皮付き野菜の金平				ゆきこんたくあん、だいこん		砂糖	油、ごま	4.8 mg
	ふわふわつみれ汁	すけとうだら、豆腐、みそ、かつお節	出し昆布		ねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん				2.8 g
	ごはん						米		22.8 g
24金	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉、大豆ミート、みそ			にんにく		砂糖	油	354 mg
	ビビンバの具(ナムル)	たまご		こまつな	もやし、切干しだいこん		砂糖	油、ごま	4.8 mg
	中華風おからすいとん汁	おから、豚肉、みそ		にんじん、にんにく、チンゲンツアイ	もやし、キャベツ、ねぎ、メンマ、コーン、くらげ			油	2.9 g
25土	ごはん						米		24.7 g
	ニギスの甘酒、マトソース	にぎす			にんにく		薄力粉、パン粉	油	366 mg
	煮菜	うち豆、油揚げ、みそ			たい菜、にんじん			油	4.3 mg
26日	究極の雪国 里山の吹雪汁	豚肉、豆腐、みそ			ごぼう、だいこん、なめこ、ねぎ		じゃがいも	油	2.8 g
	コシヒカリごはん						米		20.9 g
	ししやものおせんべい焼き	子持ちししやも					パン粉、揚げせんべい	油	477 mg
27月	カリフラワーのピリたま漬				カリフラワー、キャベツ				4.2 mg
	おでん	かんとん、焼き竹輪、鶏肉			だいこん、ごんにやく		さといも、砂糖		3.1 g
	ごはん						米		21.5 g
28火	豆みそ	大豆、みそ					砂糖	油、ごま	356 mg
	さつまいもとりんごの重ね煮				りんご		さつまいも、砂糖	バター	4.3 mg
	白菜なべ	豚肉、かまぼこ、豆腐							2.4 g
29水	コシヒカリごはん						米		26.2 g
	セルフキムチチャーハン、ハンパンの具	豚肉			玉ねぎ、はくさい、キムチ			油、ごま	347 mg
	れんごんのみそマヨサラダ	ハム、みそ			れんごん、キャベツ、きゅうり、コーン			油	4.1 mg
30木	サンラータン	豚肉、豆腐、たまご			たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが			油	3.0 g
	ごはん						米		19.7 g
	ガリポテ	かつお節	あおのり粉		にんにく		じゃがいも	油、バター	297 mg
31金	海藻サラダ	リッパ			キャベツ、きゅうり、コーン		砂糖	油	3.5 mg
	わたなべさんのスープナポリタン	ウインナー			玉ねぎ、マツタケ、コーン、キャベツ、えのきにんにく		ハーフスバゲイ、砂糖	油	2.8 g
	ごはん						米		23.2 g
32土	ハヤシライス	豚肉			玉ねぎ、えのき、しめじ、エリンギ、にんにく		じゃがいも、砂糖	油	365 mg
	小松菜と大豆のサラダ	大豆			こまつな、にんじん		きゅうり、キャベツ	油	5.3 mg
	みかんのヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト、練乳		みかん缶		みかんゼリー		2.7 g