

令和7年



## 献立表

上原中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	I初級 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
4	火	郷土料理: 青森 ★貝焼みそ丼	八戸せんべい汁 ★洋ナシ		かつお節 油揚げ ほたてが い 白みそ ★たまご ★牛乳 鶏肉	えのきたけ ねぎ さやいんげん ごぼう にんじん キャベツ こまつな ★ラフランス	米 砂糖 ごんにやく粉 南部せんべい	725	33.7	21.2
5	水	具だくさん肉うどん	かりかりじゃこサラダ ★いがりくん		豚肉 さば節 ★牛乳 ちりめんじゃこ ★牛乳	はくさい にんじん こまつな ねぎ きゅうり ホールコーン もやし キャベツ	うどん 油 砂糖 ごま油 ごま さつまいも ★バター 栗甘露煮 薄力粉そうめん	737	25.9	24.2
6	木	吹き寄せごはん	白身魚のあんかけ 白菜の味噌汁 かき		鶏肉 ★牛乳 まがれい 削り節 油揚げ 味噌	にんじん しめじ 干し椎茸 えのきたけ 玉葱 たけのこ(水煮) きぬさや はくさい こまつな 柿	米 油 栗甘露煮 かたくり粉 揚げ油 砂糖	766	35.0	21.9
7	金	ご飯	★和風ハンバーグおろしソース さつまい 小松菜の胡麻和え		★牛乳 豚ひき肉豆腐 ★たまご 赤味噌 鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌	玉葱 だいこん しょうが ごぼう にんじん ねぎ こまつな もやし	米 パン粉(生) 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも ごま 白すりごま	807	38.6	29.9
10	月	麦ごはん キムムッチ	ヤンニウムチキン ナムル わかめスープ		焼きのり ★牛乳 鶏肉 わかめ 木綿豆腐	にんにく もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 かたくり粉	830	33.3	35.3
11	火	★フィッシュフライサンド	ポトフ ★りんご		メルルーサ ★牛乳 豚肉 ウィンナー	キャベツ にんにく 玉葱 にんじん かぶ さやいんげん かぶ(葉) ☆りんご	★丸パン 揚げ油 薄力粉 パン粉(乾) 砂糖 油 じゃがいも	755	36.8	26.1
12	水	麻婆丼	中華酢和え ★杏仁豆腐		豚ひき肉 赤味噌 木綿豆腐 ★牛乳 寒天 ★牛乳	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 にら キャベツ もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 緑豆はるさめ	838	33.0	25.4
14	金	郷土料理: 秋田 きりたんぼ	いぶりがっこのマヨサラダ ★抹茶ケーキ		鶏肉 ★牛乳 ★たまご ★牛乳	だいこん にんじん ごぼう まいたけ ねぎ せり キャベツ きゅうり ホールコーン いぶりがっこ 玉葱	きりたんぼ じゃがいも 油 エッグケアマヨネーズ 三温糖 薄力粉 砂糖 ★無塩バター 甘納豆	784	22.5	30.9
17	月	★ジャンバラヤ	ジ ヨ ア	★クラムチャウダー 大根とコーンのサラダ みかん	鶏肉 ★えび ウィンナー ★ジョア ベーコン あさり(水煮) ★牛乳	にんにく にんじん 玉葱 セロリ 黄パプリカ 赤パプリカ ビーマン かぶ かぶ(葉) だいこん きゅうり ホールコーン みかん	米 じゃがいも 油 ★バター 薄力粉 三温糖	711	26.6	18.1
18	火	あんかけラーメン	白菜のピリ辛漬け かわり大学芋		豚肉 ★牛乳 かたくちいわし	にんにく しょうが にんじん たけのこ(ゆで) にら きくらげ(乾) もやし ねぎ はくさい きゅうり	中華めん かたくり粉 ごま油 さつまいも 砂糖 水あめ 黒ごま	802	26.4	22.9
19	水	ひじきふりかけご飯	里芋コロッケ キャベツの即席漬け 豆腐の味噌汁		干しひじき ★牛乳 豚ひき肉 刻み昆布 昆布 削り節 木綿豆腐 油揚げ 味噌 赤味噌 わかめ	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり こまつな	米 ごま油 砂糖 ごま 里芋 じゃがいも 油 マッシュポテト 薄力粉 パン粉	757	26.1	22.8
20	木	フィンランド料理 ★シナモントースト	★ロヒケイト(サーモンスープ) ブロッコリーのアンチョビサラダ ★りんご		★牛乳 サーモン ★牛乳 ★生クリーム アンチョビ	にんじん 玉葱 コリアンダー ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく ☆りんご	★食パン ★バター 砂糖 油 じゃがいも さつまいも オリーブ油	726	27.7	32.2
21	金	麦ごはん	さんまの松前煮 炒り鶏 もやしの梅肉あえ		★牛乳 さんま 切り昆布 鶏肉 削り節	にんにく しょうが ごぼう にんじん たけのこ(水煮) さやいんげん もやし こまつな 梅干し(塩漬)	米 大麦 砂糖 油 ごんにやく粉 里芋 ごま	745	28.8	24.1
25	火	★たまごとキムチのクッパ	かりかりじゃこサラダ さつまいものフラワーチップス		削り節 鶏肉 木綿豆腐 ★たまご ★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 玉葱 白菜キムチ ねぎ にら きゅうり ホールコーン もやし キャベツ	米 大麦 かたくり粉 ごま油 ごま 揚げ油 油 砂糖 さつまいも はちみつ	746	25.7	22.8
26	水	コラボ給食with服部 牛バラ肉と大根のあんかけ ごはん	中華風和え物 ★わかめ卵スープ		乳牛ばら(脂身付き) さくら味噌 八丁味噌 ★牛乳 絹ごし豆腐 ★たまご カットわかめ	だいこん エシャロット にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん 玉葱 えのきたけ	米 氷砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま	973	31.6	39.1
27	木	★ボロネーゼ	コーンのごまドレサラダ ★りんごのケーキ		豚ひき肉 牛肉 ★粉チーズ ★牛乳 黒ねりごま ★たまご	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム(水煮) トマト缶 トマトペースト キャベツ こまつな にんじん ホールコーン ★りんご	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ★バター 油 白すりごま 薄力粉 粉糖	837	30.8	30.4
28	金	麦ごはん	魚の麦みそ焼き 韓国風肉じゃが 磯和え		★牛乳 メダイ 赤味噌 牛肉 削り節 大豆 刻みのり	にんにく しょうが 玉葱 にんじん にら もやし こまつな	米 大麦 砂糖 油 しらたき じゃがいも すりごま ごま ごま油	818	32.1	24.7