



令和7年 1月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
8水	ごはん	○	手作り春巻き ごぼうサラダ 白菜スープ	牛乳 ふたにく えび ロースハム ベーコン たまご	たけのこ ほしいたけ もやし ごぼう にんじん かいわれだいたいこん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ	こめ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごま	788	27.5
9木	ゆずちらし寿司	○	いかのさらさ揚げ おかかあえ てまりふのすまし汁	牛乳 かまぼこ あぶらあげ たまご いか はなかつ とうふ わかめ	ゆず ごぼう にんじん ほしいたけ きぬさや しよがが キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら ふ	606 23.5	7871 30.4
10金	ゆかりごはん	○	大豆入り松風焼き 五色なます 豚汁	牛乳 とりにく だいず たまご みそ わかめ ふたにく みそ あつあげ	しそ たまねぎ ながねぎ しよがが だいこん にんじん きゅうり ごぼう こんにやく ほしいたけ ねぎ	こめ パンこ ごま さとう さといも	632 29.7	791 36.4
14火	ごはん	○	えびのチリソース パンパンジーサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 えび とりにく ベーコン わかめ	しよがが にんにく ほしいたけ たまねぎ きゅうり もやし にんじん コーン たけのこ えのきたけ しめじ チンゲンサイ	こめ でんぶん あぶら さとう	638 28.5	829 33.8
15水	ごはん	○	鶏肉のマーメレード焼き ミモザサラダ 冬のホワイトシチュー	牛乳 とりにく たまご ロースハム	マーメレード にんにく キャベツ きゅうり りんご たまねぎ にんじん コーン かぶ はくさい ほうれんそう	こめ でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ パター	646 25.0	839 32.5
16木	どさんこ ラーメン	○	焼き餃子 里芋とごぼうの揚げ煮	牛乳 ふたにく みそ ギョウザ	にんにく たまねぎ もやし コーン にら ごぼう	ちゅうかめん ごまあぶら パター さといも でんぶん あぶら さとう みずあめ ごま	604 23.1	785 30.0
17金	ごはん	○	鯛のみぞれ煮 白菜のごまあえ けんちん汁	牛乳 たい かまぼこ とりにく あつあげ	しよがが だいこん はくさい ほうれんそう にんじんこんにやく ごぼう ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも	646 27.2	723 32.1
20月	ごはん	○	麻婆豆腐 ひじきサラダ 大学芋	牛乳 ふたにく とうふ みそ ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん たけのこ コーン にら しよがが にんにく きゅうり キャベツ こまつな ほしいたけ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	689 25.0	856 32.5
21火	七穀ごはん チキンカレー	○	ごまじょうゆあえ 果物	牛乳 とりにく シーチキン	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しよがが きゅうり キャベツ だいこん コーン りんご	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	674 20.6	844 24.9
22水	ごはん	○	豚肉のカリン揚げ ハンサンスー なめこスープ	牛乳 ふたにく ロースハム たまご かまぼこ	しよがが きゅうり もやし にんじん たけのこ えのきたけ しめじ なめこ にら	こめ でんぶん あぶら さとう アーモンド はるさめ ごまあぶら	661 27.1	749 32.2
23木	ごはん	○	豆腐ナゲット ケチャップソース さつま芋サラダ 野菜スープ	牛乳 とうふ とりにく ひじき たまご ベーコン	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん もやし レタス パセリ	こめ でんぶん あぶら さとう さつまいも ごま アーモンド	667 20.5	752 23.4
24金	〔全国学校給食週間〕 麦ごはん (水産献立)	○	ぶりの照り焼き アーモンドあえ 団子汁	牛乳 ぶり じゃこてん	しよがが ほうれんそう はくさい にんじん しめじ だいこん しいたけこんにやく ねぎ	こめ むぎ はちみつ アーモンド さとう こむぎこ しらたまご あぶら	643 27.7	773 30.8
27月	ひじきごはん (地産地消献立)	○	ちくわのカレー揚げ ゆず酢あえ キャベツのみそ汁	牛乳 とりにく ひじき かまぼこ あぶらあげ ちくわ たまご あつあげ わかめ みそ	にんじんこんにやく きぬさや ほうれんそう もやし ゆず キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	622 28.3	745 31.5
28火	れんこん丼 (地産地消献立)	○	酢みそあえ かきたま汁	牛乳 きゅうりにく みそ いか かまぼこ みそ とうふ たまご	れんこん ごぼうこんにやく にんじん さやいんげん しよがが キャベツ きゅうり こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	683 24.6	887 29.1
29水	たいめし (地産地消献立)	○	すりみ揚げ ごま酢あえ みぞれ汁	牛乳 たい さかなすりみ だいず ひじき かにかまぼこ とりにく あぶらあげ	みつば ごぼう れんこん もやし こまつな キャベツ しいたけ にんじん だいこん ねぎ	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	603 27.3	756 34.1
30木	きなこ揚げパン (パン献立)	○	プロごまサラダ ポーピーンズ	牛乳 きなこ ふたにく ロースハム ひよこまめ	プロッコリー キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ セロリ トマト	こむぎこ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも なまクリーム	648 26.6	860 30.2
31金	ごはん	○	かぼちゃのチーズ焼き 小松菜サラダ コーンポタージュ	牛乳 とりにく きゅうりにく チーズ シーチキン ベーコン	かぼちゃ たまねぎ パセリ こまつな キャベツ きゅうり レモン セロリ コーン	こめ さとう あぶら なまクリーム	707 23.4	807 27.2



この週は、より多くの地元、市内、県内産の食材を使用した献立にしています。

味わって食べてくださいね。

三間町産 (米、野菜、きのご類、いも類、すりみ、じゃこてん、ちくわ、かまぼこ)

宇和島産 (ぶり、たい、野菜)

愛媛県産 (牛乳、麦、肉、野菜、干しいたけ、ひじき)

今月の地元食材

えのきたけ キャベツ さつまいも ねぎ
さといも だいこん はくさい しいたけ
じゃがいも プロッコリー かぼちゃ

1月24日~30日は、

全国学校給食週間!