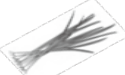


日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
8	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン		636	834	
		牛乳	牛乳								
		スパゲティミートソース	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	なたね油 オリーブ油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
		ブロッコリーのハムサラダ 小原紅早生みかん	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり レモン みかん	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	27.5	35.4
9	木	わかめごはん		わかめ			米		604	827	
		牛乳	牛乳								
		寿厚焼き玉子	卵焼き								
		お正月の煮しめ	鶏肉 焼きかまぼこ(鶏卵なし)	こんぶ	金時にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ ごぼう	砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	26.4	35.5
	年明けうどん汁	豚肉 油揚げ かまぼこ(鶏卵なし)		金時にんじん ねぎ	はくさい だいこん	うどん	なたね油	酒 こんぶ(だし) 煮干し(だし) しょうゆ みりん			
10	金	ごはん					米		671	868	
		牛乳	牛乳								
		はまちの照り焼き	はまち				砂糖 でんぷん		酒 しょうゆ みりん		
		大豆とひじきの煮物	豚肉 大豆	ひじき	金時にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	29.9	36.6
		はくさいのみそ汁 みかん	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ みかん			煮干し(だし) こんぶ(だし)		
14	火	カツどんぶり	ヒレカツ すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	664	869
		牛乳	牛乳								
		いそかあえ		のり	ほうれんそう 金時にんじん	はくさい もやし			しょうゆ ポン酢	26.8	34.7
		ミックスナッツ(小学校・中学校)	そら豆 ひよこ豆					アーモンド			
15	水	コッペパン					パン		583	765	
		牛乳	牛乳								
		クリームシチュー	鶏肉 パラペーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン ポターージュ粉末 チキンコンソメ		
		ほうれんそうのアーモンドサラダ りんご			ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン りんご	砂糖	アーモンド オリーブ油	酢 しょうゆ	23.6	30.6
16	木	ごはん					米		624	832	
		牛乳	牛乳								
		白身魚のチリソースかけ	ホキ			ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	なたね油	トマトケチャップ しょうゆ トウバンジャン		
		もやしの中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	21	26.3
チンゲンサイのスープ	焼き豚 (乳・鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ		なたね油	ガラスープ 中華風調味料 チキンコンソメ しょうゆ				
17	金	ごはん					米		610	801	
		牛乳	牛乳								
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
		レタスのちりめんあえ		ちりめん	にんじん	もやし レタス きゅうり みかん	砂糖		しょうゆ 酢 ポン酢	23.4	29.2
		みかん									
あじつけのり(小学校・中学校)		のり									
20	月	牛肉ときのこのごはん	牛肉 油揚げ		にんじん	えだまめ しめじ	米	なたね油	酒 ビーフコンソメ しょうゆ	682	900
		牛乳	牛乳								
		鮭のメンチカツ	鮭メンチカツ					なたね油			
		ごぼうとハムのサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう コーン	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	28.6	36.5
かきたま汁	鶏卵 豆腐 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				
21	火	ごはん					米		628	843	
		牛乳	牛乳								
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ けずりぶし(だし)	28.8	37
		おかかあえ	かつお節		ごまつな 金時にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢		
かえりの磯煮		煮干し あおのり			砂糖		しょうゆ 酢				

ベジチャレデー

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
※都合により、献立は変更することがあります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

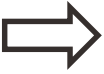
東かがわ市産



米 はまち パセリ のり ねぎ 和三盆糖 みそ レタス



給食センターホームページにこどもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。



1月30日(木)の「はまちのねぎみそだれ」も掲載しています♪



令和7年 1月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
22	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			576	796
		かぶのポトフ	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 鶏肉		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ かぶ はくさい		なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック		
		春菊のごまドレッシングサラダ			金時にんじん しゅんぎく	キャベツ コーン	砂糖	ごま ごま油 なたね油	酢 しょうゆ	23.3	32.7
		くりきんとん					さつまいも 砂糖	くり	みりん		
		キャンディチーズ(中学校)		チーズ							
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			635	819
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが だいこん きゅうり ゆず	砂糖		しょうゆ みりん 酒		
		五色なます		くきわかめ	金時にんじん				酢	27.2	33
		えのきたけのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし) こんぶ(だし)		
		みかん ひじきのり		ひじきのり							
24	金	カレーピラフ	牛肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	米	なたね油	ビーフコンソメ カレー粉 白ワイン ウスターソース	594	781
		牛乳		牛乳							
		レタスとコーンのサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	たまねぎ キャベツ レタス コーン	砂糖	オリーブ油	酢	22.8	29.5
		オリーブ豚とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	はくさい きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ		
だいだいのババロア(小学校・中学校)					だいだいのババロア						
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			米			690	916
		ハンバーグトマトソース	ハンバーグ				砂糖 でんぷん		しょうゆ 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース ドミグラスソース		
		ほうれんそうのアーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	23.9	30.6
		パスタ入り野菜のスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	なたね油	ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ		
		和三盆糖					和三盆糖				
28	火	かきまぜずし	油揚げ えび		にんじん	干ししいたけ ごぼう	米 砂糖		酒 こんぶ風味調味料 酢 しょうゆ かつお風味調味料	653	878
		牛乳		牛乳							
		パセリとさつまいものかき揚げ			パセリ	たまねぎ	さつまいも てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末	21.8	28
		白みそのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	金時にんじん ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)		
29	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			631	765
		ポテトカップグラタン					ポテトカップグラタン				
		金時にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん 金時にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油	酢	23	28.4
		卵とレタスのスープ	鶏卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ レタス 干ししいたけ	でんぷん		チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ しょうゆ		
		りんご				りんご					
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			677	875
		はまちのねぎみそだれ	はまち みそ		ねぎ	しょうが	砂糖 でんぷん		酒 しょうゆ みりん		
		まんばのけんちゃん	豆腐 油揚げ		まんば	はくさい		ごま油	しょうゆ みりん かつお風味調味料	28.9	35.3
		ふしめんのすまし汁			にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ		
		みかん				みかん					
31	金	冬野菜のスパイシーカレーライス	豚肉 牛肉		にんじん トマト	かぶ たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも	なたね油	白ワイン 粉末カレールウ(乳・鶏卵なし) トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ	649	864
		牛乳		牛乳							
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	24.2	30.3
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド			

★学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、昼食を提供したことが発祥とされています。
全国学校給食週間には、東かがわ市の地場産物や、香川県の郷土料理を数多く取り入れています。

1月24日(金)

レタスとコーンのサラダ

東かがわ市 水主の生産者の方が心を込めて栽培されたレタスを使用しています。

1月27日(月)

和三盆糖

東かがわ市の特産品、和三盆糖が給食に登場。上品な甘さを味わってください。

1月28日(火)

かきまぜずし

お祭りやお祝いのときに昔から香川県で食べられてきたお寿司です。
パセリとさつまいものかき揚げ

東かがわ市産のパセリとさつまいもをかき揚げにします。

しょうゆ豆

煎ったそら豆をしょうゆと砂糖で作ったタレに漬け込んで作ります。

1月29日(水)

金時にんじんとパセリのツナサラダ

東かがわ市産のパセリとにんじん、ツナを和えたサラダです。見た目も鮮やかです。

1月30日(木)

はまちのねぎみそだれ

東かがわ市で加工されたはまちを照り焼きにしました。
まんばのけんちゃん

まんばと豆腐を炒め煮にした香川県の郷土料理です。

ふしめんのすまし汁

そうめんを作るときにできるふしそうめんを入れたお汁です。