

令和7年

1 月 予 定 献 立 表

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯分 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)	
8	水	ジョア	麦ごはん	オムレツ チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	卵 とり肉	ジョア 大豆 ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 みかん もも パイナップル	米 麦 でん粉 じゃがいも ゼリー	油	909 30.9 22.4 2.4	
9	木	○	ごはん	しゅうまい 中華風コンスープ チンジャオロースー	ぶた肉 とり肉 とうふ 豆乳 大豆粉	牛乳	ピーマン	玉ねぎ コーン たけのこ	米 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	766 31.7 19.8 2.4	
10	金	○	ごはん	ハンバーグおろしソース 白玉そうじ きゅうりのなんばんづけ いよかんゼリー	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん レモン汁 しいたけ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 白玉もち でん粉 ゼリー	ごま油 ごま	847 32.1 21.4 3.6	
14	火	○	きなこ 揚げパン	肉だんごてりやきソース ポークビーンズ こんにゃくサラダ (ドレッシング)	きな粉 とり肉 白いんげん豆 ぶた肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	793 28.2 22.9 2.3	
15	水	○	ごはん (ふりかけ)	まつかぜ焼き かぶのみそ汁 ちくさ和え 黒ごまプリン	とり肉 みそ ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳	かぶ葉 にんじん ほうれん草	玉ねぎ かぶ キャベツ ねぎ もやし ししいたけ	米 砂糖 プリン パン粉	ごま ごま油	782 32.2 20.9 2.8	
16	木	○	キャロット ピラフ	タンドリーチキン コンソメスープ コールスローサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも	ドレッシング 油	798 33.6 25.8 2.2	
17	金	○	ごはん	ぎょうざ マーボ豆腐 いよかん	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆 みそ 大豆粉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ いよかん ししいたけ キャベツ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 もち米粉	ごま油 油	799 28.8 20.8 2.4	
20	月	○	ごはん	とり肉のしょうが焼き おすいもの れんこんのきんぴら	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	みつば にんじん いんげん	りんご ししいたけ れんこん しょうが	米 砂糖	ごま ごま油	798 38.4 24.0 3.0	
21	火	○	ちゅうかめん	さくらますタルタルフライ (ソース) しょうゆラーメンスープ 中華サラダ コアヨーグルト	ぶた肉 チャーシュー なると さくらます	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり きくらげ ねぎ	中華麺 パン粉 マロニー 砂糖 小麦粉 でん粉	油 マヨネーズ ごま ごま油	807 33.2 21.9 3.6	
22	水	○	ごはん	とり肉のネギしおだれ焼き とんじる のりマヨサラダ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな ほうれんそう	ねぎ だいこん キャベツ れんこん ごぼう	米 砂糖	ごま ドレッシング	811 35.7 25.8 2.8	
23	木	○	ごはん	ドライカレー ABCスープ グリーンサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とり肉 大豆 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	米 小麦粉 マカロニ	油 ドレッシング	867 34.0 26.3 2.2	
★全国学校給食週間★ (24日～30日) 人気の献立や、世界の料理、昔の献立を再現したメニューが登場します。												
24	金	○	伊能歌舞伎米	いわし揚げ玉フライ (ソース) 大栄みそ汁 (さつま芋・ぶた肉) ごまつなの和風サラダ	いわし ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	玉ねぎ ねぎ えのきだけ	米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	818 30.6 24.7 2.4	
27	月	○	ごはん	さけのしお焼き すいとん そくせきづけ 給食週間ミルクプリン	さけ とり肉 なると かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ししいたけ はくさい キャベツ つぼつけ	米 すいとん プリン	ごま	783 35.2 19.0 2.2	
28	火	○	ソフトめん	うなりくんあつやきたまご ミートソース ひじきのサラダ	ぶた肉 とり肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 粉チーズ ひじき	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 コーン キャベツ	ソフト麺 小麦粉 砂糖 でん粉	油	840 32.5 23.4 2.7	
29	水	○	ごはん	ユーリンチー 中華スープ もやしサラダ	とり肉 とうふ ツナ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ きくらげ コーン もやし	米 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	814 31.3 24.7 2.8	
30	木	○	ごはん	まんだいケチャップソース とり肉とこんさいのけんちん汁 肉じゃが	まんだい とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 玉ねぎ 枝豆 ねぎ	米 でん粉 砂糖 さといも じゃがいも	油 ごま	858 37.5 30.1 2.7	
31	金	○	ごはん	レモンペッパーチキン ハヤシルー ブロッコリーのアーモンドあえ	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 大豆 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー ごまつな パセリ	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース レモン	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 アーモンド	762 27.6 20.1 2.3	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

ぜん くに かく とう きょう かく せう じゆう せん

全国学校給食週間



1月24日～30日までは、「全国学校給食週間」です。この期間には、学校給食の歴史や給食の役割、食文化について知るなど様々な取組が行われています。食べ物や作る人の思いに感謝し、食べることの大切さについても考える機会としています。

今月の地元産は…

【さつまいも】高木友哉（桜田）
【にんじん】伊東泰則（多良良）、
松下善信（前林）
1/15、24、29 金森史明（吉岡産）
【かぶ】荻野宏彰（吉岡）
【ぶた肉】1/15、24
飯田裕一（大栄十余三）



学校給食摂取基準
(中学校)

熱量： 830kcal
たんぱく質： 34.3g(範囲26.9～41.5g)
脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)
食塩相当量： 2.5g以下

月平均

815
32.6
23.2
2.6

12月分の給食費振替日は、1月31日（金）です。
お早目に口座への入金をお願いします。