



令和7年度



1月予定献立表



成田市学校給食センター（中学校）

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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
8木	○	ごはん	松風焼き きんぴらごぼう 白玉雑煮 だいだいのババロア	さつま揚げ 鶏肉 みそ なると	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 白玉 ババロア パン粉	ごま ごま油	814 31.9 18.0 2.7	
9金	○	ごはん	チーズかまぼこ プロッコリーサラダ チキンカレー ジョア	たら たい 卵 鶏肉	牛乳 チーズ ジョア	プロッコリー にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 砂糖 濃粉 じゃがいも	油	817 31.9 17.8 3.1	
13火	○	ごはん	さばの生姜煮 ツナサラダ いも団子汁	さば ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 生姜 コーン 大根 長ねぎ 椎茸 きゅうり	米 砂糖 濃粉 じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	812 28.5 26.5 2.2	
14水	○	麦ごはん	いかチリソースフライ もやしのピリ辛和え ジャジャン豆腐	いか 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし コーン 長ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 じやがいも 濃粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油	860 33.0 24.3 2.5	
15木	○	ごはん	ほっけ一夜干し ひじきの五目煮 せんべい汁 ひとくちぶどうゼリー	ほっけ 油揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 ごぼう 白菜 しめじ 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー ゼリー せんべい (小麦粉)	油	772 36.3 16.7 3.7	
16金	○	ごはん	鶏肉のレモン醤油焼き マヨおひたし 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 ハム かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 レモン もやし 長ねぎ	米 砂糖 里芋		803 41.3 19.1 2.9	
19月	○	ごはん	親子焼き ピーンズサラダ 肉じゃが	卵 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 三つ葉	枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 ジャガイモ 砂糖	油	802 28.6 19.6 2.0	
20火	○	丸パン スライス (チーズ)	ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ 白菜のクリーム煮	鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 米粉 濃粉	ごま バター 生クリーム	899 39.2 40.4 3.7	
21水	○	麦ごはん	ビビンバ(肉・野菜) トックのスープ レモンカスタードタルト	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チングン菜	にんにく 生姜 もやし 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 トック タルト	ごま油 ごま	869 30.4 22.8 2.4	
22木	○	カレーピラフ	さわらのパン粉焼き 青菜のガーリックソテー トマトスープ	さわら ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	パセリ 小松菜 にんじん トマト	にんにく コーン えのきだけ 玉ねぎ セロリ キャベツ 枝豆	米 パン粉	オリーブオイル	820 33.2 27.8 4.3	
23金	○	ごはん	野菜コロッケ 納豆和え 豚汁 アセロラゼリー	納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん グリンピース	ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 里芋 ゼリー 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま	813 27.3 20.4 2.7	
26月	○	ごはん (味付けのり)	鮭の塩焼き 即席漬け すいとん汁 給食週間ミルクプリン	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 プリン すいとん (小麦粉 濃粉)	ごま	827 36.0 21.6 2.3	
27火	○	コッペパン (いちごジャム)	くじらメンチカツ キャベツサラダ パンプキンボタージュ	ベーコン 豆腐 くじら 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 米粉 濃粉 ジャム	油 生クリーム	849 30.7 28.6 3.3	
28水	○	麦ごはん	房総ポークのりんごソースかけ れんこんのきんぴら ふるさと汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご れんこん 大根 長ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま油	872 36.6 24.8 2.7	
29木	○	ソフト麺	オムレツ こんにゃくサラダ ミートソース	卵 豚肉	牛乳 チーズ	チングン菜 にんじん トマト パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	ソフト麺 砂糖 濃粉	油 バター	848 36.5 25.6 3.1	
30金	○	ごはん	鶏肉のからあげ くきわかめの炒め物 ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん チングン菜	生姜 にんにく たけのこ 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ	米 濃粉 砂糖 ワンタン	油 ごま	798 35.1 23.0 2.4	

★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。

★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。

★8日・9日・16日・21日・23日・26日の

デザートは学校配達です。



1/24~1/30は

「全国学校給食週間」です

学校給食摂取基準
(基準)

月平均

熱量： 830kcal

830

たんぱく質： 31.2g(範囲26.9~41.5g)

33.5

脂質： 23.1g(範囲18.4~27.6g)

23.6

食塩相当量： 2.5g以下

2.9

12月分給食費の口座振替日（納付日）は2月2日（月）です。