



# 令和7年度1月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	献立材料										栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
			血・筋肉・骨になる食品	体のちょうしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品											
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g				
8	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 和風サラダ アセロラミルクゼリー	鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油 ごま油 ごま	692	21.4	19.0	2.7				
									876	25.8	22.5	3.6				
9	金	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 切干大根の煮物 かきたまみそ汁	イワシ 卵 鶏肉 みそ かつおぶし さつま揚げ	牛乳	にんじん にら	切干大根 枝豆 大根 しいたけ 白菜	米 砂糖 でん粉	油	626	24.9	18.8	2.4				
									808	34.1	23.1	3.2				
今日は「かみかみ献立」です。よく噛んで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。噛むことの大切さをしり、よく噛むことを心掛けて食べるようにしましょう。																
13	火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風ソースかけ 大根のきんぴら 豚汁	豆腐 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	大根 白菜 ごぼう りんご ねぎ にんにく	米 砂糖 じゃが芋	油	623	26.9	17.6	2.8				
									798	30.5	19.6	3.5				
14	水	小さいきな粉揚げパン 牛乳 けんちんうどん ツナと豆のサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 きな粉 豆腐 白いんげん豆 みそ 赤いんげん豆 まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	パン うどん 砂糖 里芋	油 ドレッシング	693	27.3	24.6	2.6				
									895	34.6	29.9	3.4				
15	木	麦ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子(3ヶ) 八宝菜 中華スープ	豚肉 いか えび 生揚げ	牛乳	にら ほうれん草 にんじん きぬさや	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが しめじ ねぎ	米 麦 餃子の皮 でん粉	油 ラー油 ごま油	627	24.8	19.7	2.1				
									811	31.4	23.6	2.7				
16	金	ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 にらのおひたし 鶏ちゃんこみそ汁 みかん	ニシン 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	もやし キャベツ しょうが にんにく 白菜 大根 ねぎ えのきたけ みかん	米 でん粉	ごま	625	25.5	19.3	2.4				
									815	31.4	22.5	3.0				
19	月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 即席漬け 道産子汁 ラ・フランスゼリー	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 こんが わかめ	にんじん	大根 白菜 しょうが にんにく ねぎ とうもろこし もやし	米 じゃが芋 ゼリー	ごま 油	636	24.2	19.3	2.4				
									802	29.6	22.3	3.0				
20	火	ごはん 牛乳 ポークハムカツ マカロニサラダ わかめスープ	鶏肉 ハム なると 豆腐 まぐろフレーク	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 ねぎ えのきたけ	米 パン粉 マカロニ 春雨	油 マヨネーズ ごま	648	27.5	20.3	2.2				
									914	31.8	26.9	3.8				
21	水	小さいはちみつパン 牛乳 肉団子(2ヶ) ポテトビーンズ 白菜のクリーム煮 ミルメーク(コーヒー)	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ 枝豆 白菜 マッシュルーム グリーンピース	はちみつパン じゃが芋 でん粉 ミルメーク	油	689	26.3	27.5	2.2				
									874	33.2	34.0	2.9				
22	木	県産麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ブロッコリーサラダ ヨーグルト	豚肉 魚肉ソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく 大根 とうもろこし	米 麦	油 ドレッシング	625	21.4	16.1	1.7				
									829	27.6	19.4	2.2				
23	金	ごはん 牛乳 納豆 ごまサラダ カラフルおでん バニラアイス	納豆 ハム ウインナー さつま揚げ フィッシュボール(エソ)	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根	米 アイス	ごま ドレッシング	664	22.3	22.7	2.4				
									983	34.0	24.6	3.0				
26	月	有機米ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き 生揚げのそぼろ煮 根菜のごま汁 いちごゼリー	ホッケ 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	枝豆 しょうが 大根 しいたけ ねぎ	米 有機米 砂糖 でん粉 里芋 ゼリー	油 ごま	653	29.7	22.8	2.5				
									823	35.6	26.1	3.1				
1月24日～30日まで「全国学校給食週間」です。今日の給食は「まごわやさしい」献立です。豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの食材を使った和食です。																
27	火	ごはん 牛乳 春巻 琉球風サラダ もずくスープ	豚肉 まぐろフレーク 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん	キャベツ カリフラワー たけのこ ねぎ とうもろこし	米 春巻の皮 でん粉	油 ドレッシング	683	21.4	26.8	1.8				
									821	26.1	28.2	2.2				
今日の給食は沖縄県の食材を使った献立です。琉球風サラダはシークワースードレッシングを使い、さっぱりした味わいです。そして、海のミネラルたっぷりでぬめりが特徴のもずくは、食物繊維も豊富です。もずくのつるんとした食感を楽しんでください。																
28	水	食パン 牛乳 スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ パンナコッタ風デザート フルーツあえ	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ グリーンピース にんにく みかん缶 とうもろこし	食パン スパゲティ 砂糖 パンナコッタ	油 ドレッシング	685	26.5	20.1	2.5				
									971	37.0	26.6	3.2				
今日の給食はイタリア料理です。「ボロネーゼ」というのは、イタリアの都市ボローニャが発祥と言われているソースの名前です。スパゲティボロネーゼはひき肉の旨みが溶け込んだコク深いソースが、スパゲティによく絡んで、何度でもおかわりしたくなる美味しさです。																
29	木	麦ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) 春菊のごまあえ スキー汁	鶏肉 みそ 卵 豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳	春菊 にんじん	しょうが もやし ねぎ 大根 しいたけ ごぼう	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ごま	674	29.6	20.3	2.5				
									861	36.6	23.9	3.1				
今日の給食は「スキー汁」です。明治時代に新潟県でスキーの訓練中に振る舞われた汁物が始まりとされています。材料や切り方にそれぞれの意味合いがあります。どんな意味があるのか調べてみましょう。さつま芋を使うのも特徴です。																
30	金	ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ ゆばとかんぴょうのサラダ うどのみそ汁	モロ みそ ゆば 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ しょうが 大根 にんにく うど かんぴょう 白菜 しいたけ	米 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま油 ドレッシング	643	27.9	20.7	2.2				
									838	36.0	25.0	2.7				
今日の給食は「与一くん」ランチです。米、牛乳、ゆば、かんぴょう、うど、にんじん、しいたけ、大根、ねぎなど県産や市産の食材をたくさん使っています。サラダは食物繊維たっぷりの「かんぴょう」と、大豆の旨みがぎゅっとつまった「ゆば」を使いました。みそ汁はシャキシャキとしたうどの食感が楽しい香り豊かなおみそ汁です。地元の新鮮な食材を味わってみましょう。																
計(16回)						栄養量		小学生 (中学年)	月平均	655	25.5	21.0	2.3			
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。									基準量	650	26.8	18.1	2.0未満			
								中学生	月平均	857	32.2	24.9	3.1			
									基準量	830	34.2	23.1	2.5未満			

