

1月の給食献立

日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素		
				おもに体をつくる（赤）	おもに体の調子を整える（緑）	おもにエネルギーのもとになる（黄）	その他	カロリー	蛋白質	
								Kcal	(g)	
13	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏肉のすき焼き のり塩レンコン★ もずく汁	牛乳・鶏肉 焼豆腐・青のり もずく	玉ねぎ・糸こんにゃく 小松菜・長ねぎ・白菜 れんこん・人参	麦ごはん・おつゆ麩 キャノーラ油・三温糖 小麦粉	しょうゆ・みりん風 酒・和風だし・塩 いりこだし	757	23.4	
15	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚キムチ炒め 三色ナムル ワンタンスープ	牛乳・豚肉 豆腐	白菜・キムチ もやし・ほうれん草 人参・にんにく 玉ねぎ	麦ごはん・キャノーラ油 ごま油・片栗粉 ワンタン	酒・しょうゆ 塩・中華だし	629	25.9	
16	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 ふくらぎ（福楽魚）の照り焼き 白菜といんげんのごま和え せんざい 【お正月献立：鏡開き】	牛乳・福楽魚（ぶり）   牛乳・ペークン 豆乳・鶏肉・大豆	白菜・人参 いんげん・小豆	麦ごはん・三温糖 片栗粉・すりごま 煮込み餅	酒・しょうゆ みりん風 しょうゆ・塩	837	30.5	
19	月	パン	ミニコッペパン・牛乳 ■プチチ食感のもち麦グラタン 令和7年度 学校給食用料理コンクール、 優秀賞にえらばれました!! おみごと! ごぼうサラダ ミネストローネ	玉ねぎ・ブロッコリー かぼちゃ・ごぼう・人参 とうもろこし・キャベツ いんげん・トマトソース 牛乳・ペークン 豆乳・鶏肉・大豆	ミニコッペパン・もち麦 ホワイトルウ・パン粉 三温糖・卵黄マヨネーズ じゃがいも	塩・こしょう 和風だし ケチャップ コンソメ	604	24.5		
20	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 さばの味噌だれ 厚揚げと大根の煮物 えのきのすまし汁	牛乳・さば 白味噌・厚揚げ	しょうが・大根 人参・いんげん 切こんにゃく えのきたけ・玉ねぎ	麦ごはん・三温糖 片栗粉	酒・みりん風 しょうゆ・和風だし いりこだし・塩	788	31.6	
21	水	めん	ちゃんぽん麺 (中華麺・野菜ちゃんぽんスープ) アシドミルク ふかし芋 ピリ辛きゅうり	アシドミルク・鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・人参 たけのこ・もやし きくらげ・にんにく しょうが・きゅうり	中華麺 キャノーラ油 三温糖・さつまいも ごま油	鶏ガラだし・酒 しょうゆ・塩 穀物酢・豆板醤	606	17.3	
22	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 焼きチキンカツ 春雨の中華和え 青菜とキャベツの味噌汁	牛乳・鶏肉 たまご・白みそ	人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ ほうれん草	麦ごはん・小麦粉 パン粉・キャノーラ油 春雨・三温糖・ごま油	塩・こしょう 穀物酢・しょうゆ いりこだし	773	26.1	
23	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き 青菜のおかか和え キムチ入りたまごスープ	牛乳・豚肉 かつおぶし・豆腐 たまご	玉ねぎ・ピーマン カラーピーマン しょうが・小松菜 もやし・人参 たけのこ・白菜・キムチ	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・片栗粉 三温糖	酒・しょうゆ 中華だし・塩	650	31.1	
26	月	ごはん	麦ごはん・牛乳 大豆のお肉で作った麻婆豆腐 蒸し焼壳・わかめスープ 【SDGSを考える献立】	牛乳・豆腐 大豆のお肉・甜面醤 肉焼壳・わかめ	人参・大根・長ねぎ しょうが・にんにく 玉ねぎ・もやし	麦ごはん キャノーラ油 片栗粉・三温糖	豆板醤・中華だし 酒・しょうゆ 塩	734	29.2	
27	火	ごはん	麦ごはん 野菜ジュース（トマト&赤ぶどう） いわしの梅煮・鉄骨お浸し ほうとう汁 【食生活を考えよう献立】	学校給食週間 献立へ給食だよりも見てくださいね。↗	いわし・芽ひじき ちくわ・ちりめんじゃこ 油揚げ・白みそ	野菜ジュース (トマト・赤ぶどう) 梅・小松菜・キャベツ 人参・かぼちゃ・ごぼう 玉ねぎ・しめじ・えのき	麦ごはん・三温糖 ほうとう	和風だし・しょうゆ みりん風・いりこだし	749	26.3
28	水	パン	ミニコッペパン・アシドミルク 豚肉の竜田揚げノルウェー風★ コールスローサラダ マカロニコーンスープ 【昭和の給食クジラ肉ではないけれど…】	アシドミルク・豚肉 豆乳	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・うらごしコーン	ミニコッペパン・片栗粉 キャノーラ油・三温糖 じゃがいも コールスロードレッシング マカロニ・ホワイトルウ	酒・ケチャップ ウスターソース コンソメ・塩	545	20.7	
29	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏肉の最強（西京）焼き 青菜の磯香和え 八宝汁 【受験生応援メニュー】	牛乳・鶏肉 西京みそ・きざみのり 豚肉・かまぼこ 豆腐	小松菜・もやし・人参 白菜・玉ねぎ・たけのこ きくらげ・しょうが	麦ごはん・三温糖 片栗粉	酒・みりん風 しょうゆ・中華だし 塩	702	31.8	
30	金	ごはん	白ごはん・ヤクルト（ピーチ） ほうれん草キーマカレー 鶏のから揚げ・福神漬け 【残食ゼロ献立】	ヤクルト（ピーチ） 豚肉・鶏肉	玉ねぎ・人参・なす いんげん・ほうれん草 にんにく・しょうが 福神漬け	白ごはん・じゃがいも キャノーラ油・カレールウ 片栗粉	ウスターソース ケチャップ・酒 しょうゆ	749	21.6	

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。

★印は新メニューになります。