



2025年

1月 学校給食 予定献立表

日曜日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
9	木	★牛乳	★牛乳				853	30.8	
		(麦ご飯)			米 麦				
		三色そぼろ丼 (肉そぼろ)	鶏肉 大豆ミート	生姜	サラダ油 三温糖				
		(炒り卵)	炒り卵	グリーンピース	サラダ油 三温糖				
		柚子香和え		大根 人参 きゅうり ゆず	三温糖 ごま				
		お汁粉	小豆		白玉もち 三温糖				
16	木	★牛乳	★牛乳				868	29.9	
		グラタンパン	牛乳 チーズ	玉葱 しめじ	食パン マカロニ サラダ油 小麦粉 バター				
		ミネストローネ	ベーコン いんげん豆	キャベツ 玉葱 人参 にんにく セロリ トマト缶 トマトペースト	じゃが芋 オリーブ油 三温糖	ガラボン(豚骨) ローリエパウダー チリパウダー オールスパイス			
		スパイシーポテト			じゃが芋 揚げ油				
		★りんごヨーグルト	★りんごヨーグルト						
22	水	★牛乳	★牛乳				776	29.1	
		麦ご飯			米 麦				
		厚揚げと里芋とごまみそ煮	厚揚げ 鶏肉	人参 ごぼう さやいんげん	三温糖 里芋 ごんにゃく サラダ油 ごま	赤みそ だし(昆布)			
		きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	きゅうり	三温糖				
		いちご	いちご						
23	木	★牛乳	★牛乳				801	29.8	
		(肉入りご飯)			米 麦 三温糖 ごま油				
		ピビンバ (野菜のナムル)	豚肉	にんにく 生姜 もやし 大根 人参 小松菜 にんにく 生姜	三温糖 ごま油 ごま	トウバンジャン			
		小いわしフライ	いわしフライ		揚げ油	中濃ソース			
		トック	卵	にら 人参 干し椎茸	トック ごま油	ガラボン(豚骨)			
24	金	★牛乳	★牛乳				759	30.5	
		(スパゲッティ)			スパゲッティ オリーブ油				
		ミートビーンズ スパゲッティ (ソース)	豚肉 牛肉 大豆ミート	玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム トマト缶 トマトペースト	オリーブ油	ハヤシルウ 中濃ソース トマトケチャップ ローリエパウダー マヨネーズ風味調味料 辛子			
		ごぼうサラダ		きゅうり ごぼう 人参 コーン	三温糖 ごま				
		手作りプリン	牛乳		生クリーム カラメルタブレット	プリンベース			
27	月	★牛乳	★牛乳				815	30.5	
		麦ご飯			米 麦				
		(★ふりかけ)				★ふりかけ			
		鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ						
		マカロニサラダ		きゅうり 人参 玉葱 赤ピーマン コーン レモン果汁	マカロニ サラダ油 三温糖	マヨネーズ風味調味料			
		じゃが芋とわかめのみそ汁	油揚げ わかめ	玉葱	じゃが芋	赤みそ 白みそ だし(昆布)			
28	火	★牛乳	★牛乳				843	28.2	
		★山形食パン			★山形食パン				
		(★いちご&マーガリン)				★いちご&マーガリン			
		白菜のクリーム煮	肉団子 牛乳 チーズ いんげん豆ペースト	玉葱 白菜 人参	じゃが芋 生クリーム バター マカロニ サラダ油 小麦粉	ガラボン(豚骨)			
		小松菜とわかめのサラダ	わかめ	もやし 小松菜 きゅうり コーン	ごま油 三温糖 ごま				
		★フルーツゼリー				★フルーツゼリー			
29	水	★ジョア(マスカット)	★ジョア(マスカット)				728	25.8	
		(麦ご飯)			米 麦				
		ハヤシライス (ルウ)	豚肉	玉葱 ソテーオニオン しめじ グリーンピース	バター 生クリーム	ハヤシルウ			
		ほうれん草のキッシュ	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	ほうれん草 赤ピーマン	バター 生クリーム				
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン					
		(★ドレッシング)				★ドレッシング			
30	木	★牛乳	★牛乳				788	31.6	
		麦ご飯			米 麦				
		魚と豆腐のチリソース	ホキ(でん粉付き) 豆腐	玉葱 にんにく 生姜 グリーンピース	揚げ油 ごま油 三温糖	トマトケチャップ トウバンジャン			
		春雨のごまだれ和え		もやし きゅうり 人参 きくらげ	春雨	ドレッシング			
		ぼんかん		ぼんかん					
31	金	★牛乳	★牛乳				799	27.6	
		わかめご飯	わかめご飯の素		米 麦				
		厚焼き玉子	厚焼き玉子						
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	玉葱 人参 生姜 グリンピース	じゃが芋 三温糖 サラダ油 でん粉	だし(昆布)			
		辛子和え		もやし キャベツ 小松菜 人参		辛子			
回数		※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均	
10		食塩 3.5g しょう しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。						803	29.4