



令和7年1月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物質の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9	木	きなこパン 牛乳 肉団子の甘酢炒め ビーフンサラダ 中華スープ	パン あぶら グラニューとう さとう でんぱん ビーフン マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく チキンハム	たまねぎ はくさい あおピーマン きくらげ きゅうり にんじん えのきたけ もやし ほししいたけ にら	811 28.4
10	金	行事食【正月・七草】 ご飯(少なめ) 牛乳 鰯のあけぼの焼き りんごきんとん 七草がゆ風	ごはん マヨネーズ さとう さつまいも とうにゅうバター もちげんまい	ぎゅうにゅう さわら しろみそ とりにく あぶらあげ	にんじん りんご レモン だいこん かぶ こまつな みずな はくさい にんじん ねぎ	782 27.4
14	火	ご飯 牛乳 和風あんかけハンバーグ ほうれん草のごまあえ むさし汁	ごはん さとう でんぱん じゃがいも ごま さといも そうめんパチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ あおピーマン ほうれんそう はくさい もやし だいこん にんじん こんにゃく なましいたけ ねぎ	811 29.4
15	水	行事食【小正月】 ご飯 牛乳 ◆七福炒り鶏 大納言ポテトサラダ みぞれ汁	ごはん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あずき ツナ ぶたにく あぶらあげ	れんこん たけのこ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ きゅうり だいこん はくさい しめじ ねぎ	776 27.0
16	木	パン 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き コールスローサラダ ガーリックスープ	パン マヨネーズ あぶら コーンフレーク じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ みずな にんじん コーン たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ にんにく	787 29.1
17	金	防災献立 ★救給カレー 牛乳 ★高野豆腐と大豆のごまがらめ ◆★乾物サラダ みかん	ごはん じゃがいも あぶら でんぱん さとう ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ だいず いとかんてん わかめ ツナ	たまねぎ しめじ トマト コーン きりぼしだいこん キャベツ にんじん みかん	756 18.1
20	月	食育の日献立 ご飯 牛乳 さばのしょうゆ靴かけ 太子ねぎじゃが 大根のごまみそ汁	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな なめこ	788 31.3
21	火	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 大根のナムル キムチチゲ	ごはん でんぱん さとう はちみつ ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぶたにく とうふ みそ	にんにく だいこん ほうれんそう はくさいキムチ たまねぎ もやし にんじん しろねぎ こまつな にら	809 31.5
22	水	ご飯 牛乳 にしんの甘だれ 白菜と厚揚げのそぼろ煮 かす汁	ごはん ごま さとう でんぱん さといも さけかす	ぎゅうにゅう にしん あつあげ とりにく ちくわ ぶたにく あぶらあげ しろみそ	はくさい しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく なましいたけ ねぎ	763 34.0
23	木	パン 牛乳 ハムステーキ ねぎソース ブロッコリーのレモンサラダ 塩こうじポトフ	パン オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ツナ ウインナー	しろねぎ ブロッコリー キャベツ コーン レモン かぶ たまねぎ ねぎ にんじん チンゲンサイ	800 33.9

全国学校給食週間 ~ コツコツ骨貯金 カルシウムたっぷり献立 ~

24	金	ご飯 牛乳 ★さば缶と大根のカレー炒め 高野豆腐のオランダ煮 ★フルーツヨーグルト	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ とりにく ヨーグルト	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ さやいんげん もも パイナップル みかん	790 25.9
27	月	ご飯 牛乳 竹輪と大豆のツナマヨ焼き 小松菜のオイスター炒め わかめスープ	ごはん マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ だいず ぶたにく わかめ とうふ とりにく	たまねぎ パセリ こまつな キャベツ にんにく にんじん ねぎ	775 32.6
28	火	ご飯 牛乳 厚揚げの香味炒め ◆★切干大根とチンゲン菜の中華あえ マーボーじゃが芋	ごはん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく やきぶた ぶたにく あかみそ	たまねぎ にら きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん コーン たけのこ しろねぎ こまつな しょうが にんにく	797 27.8
29	水	ご飯 牛乳 鶏肉のモロヘイヤ揚げ ◆れんこんのきんぴら 小松菜の豆乳みそ汁	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら さといも とうにゅうバター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くきわかめ あぶらあげ わかめ とうにゅう みそ	にんにく モロヘイヤ れんこん にんじん こんにゃく こまつな もやし なましいたけ ねぎ	785 32.4
30	木	パン 牛乳 ◆わかさぎのカレー揚げ ◆コツコツチーズサラダ ポークビーンズ	パン でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ ツナ チーズ しらすぼし ひじき だいず ぶたにく	にんにく こまつな キャベツ たまねぎ にんじん パセリ トマト	800 31.6
31	金	ご飯 牛乳 そぼろ丼(セルフ) ◆糸こんにゃくのごまあえ のっぺい汁	ごはん さとう あぶら ごま さといも でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ チキンハム とりにく あぶらあげ	たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しょうが こまつな いとこんにゃく キャベツ コーン だいこん しめじ ねぎ	772 29.1