

令和7年 1月 献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	カレーライス	○	海藻サラダ りんご (1/6)	鶏こま, 脱脂粉乳, 飲用牛乳, 海草ミックス	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, 無塩バター, 小麦粉, 白ごま, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな, りんご	774 kcal 27.9 g 19.5 g 2.4 g
10 金	深川めし	○	小松菜入りたまご焼き 切干大根とじゃこの和え物 じゃがいものみそ汁 みかん (1個)	油揚げ, あさり, 飲用牛乳, 鶏ひき肉, 干ひじき, たまご, ちりめんじゃこ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, さとう, 白ごま, ごま油	ごぼう, にんじん, さやいんげん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, 切干しだいこん, キャベツ, だいこん, えのきたけ, ねぎ※, 温州蜜柑	735 kcal 32.8 g 24.2 g 3.3 g
14 火	五穀ごはん	○	ぶりのつけ焼き 豚肉とれんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぼんかん (1/2)	飲用牛乳, ぶり, 豚せん切り, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 冷凍わかめ	精白米, 雑穀(五穀), ごま油, つきこんにあく, 三温糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, にんじん, れんこん, こまつな, はくさい, ねぎ, ぼんかん	760 kcal 35.0 g 25.4 g 2.1 g
15 水	鮭とたまごのチャーハン	○	レバーのごま中華揚げ ワンタン入り中華スープ みかん入り牛乳寒天	ぎんざけ, たまご, 飲用牛乳, 豚レバー, 鶏こま, 粉寒天, 牛乳, 豆乳	精白米, 粒麦, ラード, サラダ油, 小麦粉, でん粉, 油, 三温糖, ごま油, 白ごま, 白すりごま, ワンタンの皮, さとう	しょうが, 玉葱, ねぎ, にら, にんにく, にんじん, だいこん, たけのこ, はくさい, こまつな, みかん缶	812 kcal 35.8 g 24.5 g 2.8 g
16 木	ごはん	○	しぐれ煮 ししゃもフライ 白菜と小松菜のお浸し すりごまのみそ汁	豚肉, 飲用牛乳, ししゃも, かつお節, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, 乾パン粉(卵無), 油, 板こんにゃく, 白すりごま	ごぼう, しょうが, にんじん, はくさい, こまつな, もやし, だいこん, ねぎ, きょうな	872 kcal 32.3 g 23.8 g 2.3 g
17 金	ピザトースト	○	鶏とかぶのクリームシチュー アーモンドサラダ オレンジ (1/6)	ボンレスハム, ピザチーズ, 飲用牛乳, 鶏モモ, 牛乳, 豆乳, 白いんげん豆, 冷凍わかめ	食パン, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 無塩バター, 小麦粉, アーモンド, さとう	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, トマト缶詰, ビーマン, にんじん, エリンギ, かぶ, キャベツ, こまつな, ホールコーン, オレンジ	730 kcal 29.2 g 31.3 g 2.9 g
20 月	ごはん	○	タラとイカのすり身焼き 三色和え 呉汁 みかん (1個)	飲用牛乳, すけとうだら(すり身), イカ(すり身), 冷凍わかめ, 豆乳, 大豆(国産), 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, すりごま, サラダ油, 白ごま, ごま油, 三温糖, じゃがいも, 板こんにゃく	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こねぎ, キャベツ, こまつな, だいこん, ねぎ, 温州蜜柑	737 kcal 32.1 g 20.4 g 2.6 g
21 火	魯肉飯 (ルーローハン)	○	カリカリ大豆と小松菜のピリ辛和え タピオカフルーツ (ミルクシロップ)	豚こま, 豚角切り, うずら卵, 飲用牛乳, 大豆(国産), 牛乳, 生クリーム	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, でん粉, 油, ごま油, タピオカパール, さとう	にんにく, しょうが, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, にんじん, キャベツ, みかん缶, バイ缶, 黄桃缶	832 kcal 29.1 g 23.8 g 1.4 g
22 水	ごはん	○	豆腐のまさご揚げ キャベツのおかかあえ 吉野汁	飲用牛乳, 豚挽肉, 木綿豆腐, ちりめんじゃこ, かつお節, 鶏こま, 油揚げ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, でん粉, 油, 三温糖, さとう, 板こんにゃく	にんじん, ぶなしめじ, キャベツ, こまつな, しょうが, ねぎ	734 kcal 30.6 g 22.0 g 2.4 g
23 木	チキン竜田揚げサンド	○	ポテトのにんにくバター炒め わかめのごまドレッシング パスタ入りたまごスープ	鶏肉むね, 飲用牛乳, ベーコン, 豚こま, たまご	でん粉, 油, サラダ油, じゃがいも, パター, 白ごま, すりごま, 三温糖, スパゲッティ	しょうが, にんにく, にんじん, だいこん, もやし, 赤パプリカ, ホールコーン, セロリー, 玉葱, えのきたけ, こまつな	773 kcal 38.1 g 28.5 g 2.7 g
24 金	ごはん 全国給食週間 (始) 明治22年頃	○	鮭の塩焼き 小松菜の醤油あえ 根菜と生揚げのみそ汁 みかん (1個)	飲用牛乳, 鮭, 豚ばら, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖	にんじん, キャベツ, こまつな, だいこん, かぶ, えのきたけ, ねぎ, 温州蜜柑	733 kcal 31.8 g 26.1 g 1.5 g
27 月	五色ごはん 大正12年頃	○	イカの甘辛揚げ 小松菜のごま和え 栄養みそ汁	鶏ひき肉, 干ひじき, 飲用牛乳, イカ, 白みそ, 鶏もも, 冷凍わかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, さとも, 三温糖, でん粉, 油, つきこんにゃく, すりごま, さとう, 練りごま	にんじん, ほうれんそう, しょうが, キャベツ, こまつな, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ	742 kcal 33.0 g 20.4 g 3.1 g
28 火	イチゴジャムコッペパン 昭和27年頃	○	鯨の竜田揚げ キャベツのサラダ 野菜スープ	飲用牛乳, くじら肉(赤肉), 豚肉	コッペパン, 無塩バター, でん粉, 油, 白ごま, 三温糖, じゃがいも	いちごジャム, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, だいこん, 干し椎茸, こまつな	744 kcal 31.0 g 30.9 g 2.7 g
29 水	えびとあさりのクリームライス 昭和52年頃	○	ひよこ豆のツゲ フルーツポンチ	鶏こま, 牛乳, 豆乳, むきエビ, あさり, 白いんげん豆, 粉チーズ, 生クリーム, 飲用牛乳, ボンレスハム, ひよこまめ, 粉寒天	精白米, 粒麦, パター, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖, さとう	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, だいこん, キャベツ, 赤パプリカ, ブロccoliリー, レモン, みかん缶, バイ缶, 黄桃缶, りんご	829 kcal 27.6 g 22.1 g 1.7 g
30 木	豚キムチ丼 全国給食週間 (終) 平成30年頃	○	チョレギサラダ トック入りたまごスープ	豚小間, 飲用牛乳, 冷凍わかめ, ちりめんじゃこ, 焼きのり, 鶏こま, たまご, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, ごま油, 三温糖, でん粉, 白ごま, さとう, じゃがいも, トック	にんにく, しょうが, 干し椎茸, ねぎ, にら, はくさい(キムチ漬け), にんじん, キャベツ, こまつな, きゅうり, だいこん	774 kcal 30.0 g 21.3 g 3.1 g
31 金	カレーうどん	○	えびといかのかき揚げ あずき白玉	鶏こま, 飲用牛乳, イカ, むきエビ, ちりめんじゃこ, 小豆	冷凍うどん, サラダ油, 三温糖, でん粉, 小麦粉, 油, 白玉団子, さとう, 黒すりごま	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, ごぼう	821 kcal 34.6 g 20.4 g 2.3 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。 ・1月の平均栄養価 エネルギー 770カロリー 塩分 2.5グラム

1月の旬の食材
カリフラワー、キャベツ、水菜、ごぼう、大根、春菊、
いよかん、オレンジ、みかん、レモン、いなだ、鮭、
わかさぎ、etc...

【全国学校給食週間】
1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。
給食が始まった明治22年～現在までの給食を
5日間に渡って紹介していきます。

給食袋