



令和7年1月 学校給食予定献立表 (中学校)

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
7 火	麦ごはん					米・麦			786	32.4
	牛乳		牛乳							
	★いかフライ	いか				パン粉・小麦粉・でんぶん	油	塩・ソース		
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー・にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		
8 水	麦ごはん					米・麦			782	30.8
	牛乳		牛乳							
	おろしボン酢ハンバーグ	※ハンバーグ			大根			みりん・しょうゆ・酢		
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖・こんにやく	油	しょうゆ・酢		
9 木	鶏南蛮うどん	鶏肉・油揚げ・なると		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・長ねぎ・干しいたけ	ソフトめん		かつおだし・みりん・しょうゆ・塩・一味唐辛子	852	31.6
	牛乳		牛乳							
	わかめサラダ	ハム	わかめ	にんじん	もやし・きゅうり		※和風ごまドレッシング			
	★キャラメル揚げパン	きなこ				揚げパン用パン・砂糖	油	塩		
10 金	麦ごはん					米・麦			784	33.7
	牛乳		牛乳							
	ほっけのみりん焼き	ほっけ				砂糖		みりん・しょうゆ		
	キャベツのからしマヨネーズ和え			にんじん	キャベツ・きゅうり		※卵なしマヨネーズ	からし・しょうゆ		
14 火	コッペパン・いちごジャム					コッペパン・いちごジャム			781	28.7
	牛乳		牛乳							
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳・粉チーズ	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	マカロニ・小麦粉	油・バター	※洋風だし・塩・こしょう・パセリ粉		
	かぼちゃサラダ	大豆		かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・きゅうり		※香りごまドレッシング			
15 水	麦ごはん					米・麦			780	33.2
	牛乳		牛乳							
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ			しょうが	砂糖	ごま	酒・みりん・しょうゆ		
	しゃきしゃきサラダ		塩昆布	にんじん	切干大根・きゅうり・もやし	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩		
16 木	麦ごはん					米・麦			783	30.9
	牛乳		牛乳							
	厚焼きたまご	卵				砂糖	油	酢・しょうゆ・魚介エキス・こんぶ調味液・塩		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	※ごまクリームドレッシング	酢・しょうゆ・からし		
17 金	麦ごはん					米・麦			837	34.4
	牛乳		牛乳							
	★ぶりのガーリック醤油がけ	ぶり			にんにく	でんぶん・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ		
	小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
20 月	ごはん					米			808	31.4
	牛乳		牛乳							
	えびしゅうまい	魚肉すり身・えび・卵・ゼラチン・大豆粉			たまねぎ・しょうが	小麦粉・でんぶん・じゃがいも・砂糖	豚脂	塩・かにエキス		
	八宝菜	豚肉・いか・うずら卵		にんじん	しょうが・たまねぎ・たけのこ・白菜	でんぶん	油・ごま油	※中華だし・しょうゆ・塩・こしょう・酒		
21 火	麦ごはん					米・麦			781	32.1
	牛乳		牛乳							
	★たらのザンギ	たら			しょうが	でんぶん	油	酒・しょうゆ		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり		※和風ドレッシング			
22 水	三色丼	※炒り卵・まぐろ油漬け			枝豆・しょうが	米・麦・砂糖	油・ごま	酒・みりん・しょうゆ	834	33.5
	牛乳		牛乳							
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		※和風クリームドレッシング			
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ・ごぼう	こんにやく	油	かつおだし		

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
23 木	ミートソーススパゲッティ	豚肉・大豆		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	ソフトめん	油	※洋風だし・※トマトソース・ソース・ケチャップ・トマトピューレ・塩	839	30.4	
	牛乳		牛乳								
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		※コールスロドレッシング				
	みかん				みかん						
	麦ごはん	～最初の給食～				米・麦					
24 金	牛乳		牛乳						780	35.5	
	鮭の塩焼き	さけ						塩			
	たくあんの変わり漬け			にんじん	たくあん・きゅうり・キャベツ			しょうゆ			
	すいとん汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・大根・白菜・長ねぎ	すいとん	油	かつおだし・塩・しょうゆ			
27 月	ごはん			～地産地消メニュー～		米			810	30.1	
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト								
	★鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ			
	チンゲンサイとツナのサラダ	まぐろ水煮		にんじん・チンゲンサイ	きゅうり・コーン・レモン果汁	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・からし			
	にらのスタミナみそ汁	豚肉・みそ		にんじん・にら	もやし		油	かつおだし・一味唐辛子			
28 火	黒パン			～世界の料理「ハンガリー」～		黒パン			811	36.7	
	牛乳		牛乳								
	ツナオムレツ	卵・まぐろ油漬			たまねぎ	砂糖	油・マヨネーズ	酢・塩・こしょう			
	キャベツのシャラータ		チーズ		キャベツ・きゅうり・コーン		油	※洋風だし・※トマトソース・ワイン・塩・こしょう・トマトピューレ・パプリカ粉			
29 水	シュチルケ	鶏肉		にんじん・トマト水煮	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・コーン	砂糖	油		799	25.7	
	ポークカレーライス	豚肉		にんじん・グリーンピース	にんにく・しょうが・たまねぎ	米・麦・じゃがいも	油	※カレールー			
	牛乳		牛乳								
30 木	ハムサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう	795	29.1	
	麦ごはん			～認定農業者 松浦さんの「れんこん」～		米・麦					
	牛乳		牛乳								
	★白身魚フライ	ほき					パン粉・小麦粉・でんぷん	油			塩・ソース
31 金	れんこんのきんぴら	豚肉		にんじん・さやいんげん	れんこん		砂糖	油・ごま	※和風だし・しょうゆ	830	30.8
	わかめのみそ汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ・長ねぎ			かつおだし			
	豚キムチ丼	豚肉・みそ		にんじん・にら	にんにく・しょうが・たまねぎ・白菜・長ねぎ	米・麦・砂糖	油	※キムチの素・酒・しょうゆ			
牛乳		牛乳							830	30.8	
もやし中華サラダ	チキン油漬		にんじん	もやし・コーン・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢				
ヨーグルト		ヨーグルト									
※都合により献立が変更になる場合があります。									(平均)	804	31.6

- ・七草ミックス(すずしろ・すずな・はこべら・せり・なずな・ほとけのぎ・ごぎょう)
- ・ハンバーグ(鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・和風ごまドレッシング(油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・卵なしマヨネーズ(油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく・でんぷん)
- ・和風だし(かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・かつおパウダー・油)
- ・洋風だし(ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・ミルクパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・香りごまドレッシング(油・砂糖・水あめ・酢・ごま・塩)
- ・ごまクリーミードレッシング(油・砂糖・酢・しょうゆ・ごま・塩・卵黄)
- ・中華だし(塩・砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・和風ドレッシング(油・たまねぎ・赤ピーマン・にんにく・しいたけ・しょうが・しょうゆ・砂糖・酢・塩・りんご・プルーン・鶏肉パウダー・豚肉パウダー・かつおぶしエキス)
- ・炒り卵(卵・油・塩)
- ・和風クリーミードレッシング(油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス)
- ・トマトソース(トマト・たまねぎ・パプリカ・砂糖・塩・ワイン・油・にんにく)
- ・コールスロドレッシング(油・砂糖・酢・塩・レモン果汁・卵黄)
- ・カレールー(小麦粉・砂糖・カレー粉・油・にんにく・塩・チキンエキス・しょうゆ・大豆・でんぷん・さつまいもパウダー・白菜エキスパウダー・キャベツパウダー・たまねぎパウダー)
- ・キムチの素(白菜・たまねぎ・にんじん・砂糖・塩・りんご・にんにく・昆布エキス・しょうゆ・かつお節エキス・しょうが・唐辛子)



本年も安心・安全に気を付けて
おいしい給食づくりに努めていきます。
引き続きよろしくお願いたします。