



1月献立表



令和7年度

菊川市立菊川学校給食センター

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしきとこのえるもの	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中	
7 (水)	ごはん	米									七草献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ハンバーグのオニオンソースがけ	砂糖 でん粉	油	ぶた肉 とり肉 大豆		玉ねぎ にんにく レモン	醤油 みりん 塩	420 17.5 15.5 1.3	577 22.2 17.6 1.8	725 26.4 20.2 2.3	
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒				
	なくさじる			かまぼこ		白菜 大根 かぶ にんじん 京菜 根深ねぎ 干しいたけ	醤油 酒 みりん 塩				
8 (木)	むぎごはん	米 麦									しゅうまい 幼1歳 小2歳 中3歳
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	しゅうまい	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖		ぶた肉		玉ねぎ しょうが	塩	413 18.9 14.1 1.4	592 25.2 17.6 1.9	771 31.9 21.3 2.3	
	ほうれんそうともやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま ごま油			もやし ほうれんそう にんじん	醤油 酢 塩				
	マーボーだいこん	砂糖 でん粉	油 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ 大豆		大根 にんじん たけのこ 根深ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	醤油 中華スープ 酒 トマトソース				
9 (金)	ごはん	米									鏡開き (1/11)
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さわらのさいきょうやき	砂糖		さわか みそ			みりん 酒	428 19.9 12.6 1.7	580 25.3 14.3 2.1	756 32.6 17.2 2.7	
	ちくぜんに	砂糖	油	とり肉		たけのこ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん 干しいたけ	醤油 みりん 酒				
	しらたまそうに	もち りいも		かまぼこ		白菜 小松菜 えのきたけ	醤油 酒 みりん 塩				
13 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				河城小 リクエスト 献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ハーブチキン		オリーブ油	とり肉		にんにく パセリ	ワイン 醤油 塩 バジル レモン こしょう	436 23.7 16.3 2.1	590 32.5 19.8 2.7	728 39.1 23.6 3.6	
	ほうれんそうのソテー		油	ベーコン		ほうれん草 しめじ とうもろこし にんじん	コンソメ 塩 こしょう				
	はくさいのクリームシチュー	じゃがいも	油	とり肉	脱脂粉乳 チーズ クリーム	白菜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	初搾り(小麦) スターバックスの素(小麦・乳) 鶏がらスープ 塩 こしょう				
14 (水)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チャプチェ	春雨 砂糖	油 ごま油	ぶた肉		玉ねぎ ピーマン 干しいたけ しょうが にんにく	醤油 みりん 酒 トマトソース 中華スープ	400 17.4 14.3 1.3	556 22.0 16.6 1.8	712 27.1 19.3 2.4	
	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま			大根 きゅうり	醤油 酢 塩				
	たまごとチンゲンサイのスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		もやし チンゲン菜 にんじん えのきたけ	鶏がらスープ 中華スープ 醤油 塩 こしょう				
15 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さんしょくごはんのぐ	砂糖	油	とり肉 卵		枝豆	醤油 酒 みりん 塩	429 19.6 17.7 1.8	590 24.9 21.0 2.1	761 30.8 25.1 2.7	
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま			ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん				
	だいこんのみそしる			豆腐 みそ 油あげ		大根 小松菜 玉ねぎ にんじん しめじ					
16 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	はるまき	小麦粉 米粉 春雨 でん粉 砂糖	油 ショートニング	ぶた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	醤油 塩	504 17.3 24.2 1.4	647 21.9 26.5 1.7	843 26.6 33.0 2.2	
	もやしときゅうりのサラダ	砂糖	ごま油		わかめ	もやし きゅうり	醤油 酢 塩				
	あつあげのちゅうかに	砂糖 でん粉	ごま油	厚揚げ ぶた肉		玉ねぎ 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 干しいたけ しょうが にんにく	醤油 鶏がらスープ 中華スープ 酒				
19 (月)	わかめごはん	米 砂糖			わかめ		塩				北小 リクエスト 献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ユーリンチー	でん粉 砂糖	油 ごま油	とり肉		根深ねぎ しょうが	醤油 酢 酒 塩 こしょう	423 19.9 14.0 2.4	584 26.4 16.2 3.2	756 34.0 19.1 4.2	
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま油 ごま			もやし きゅうり にんじん	醤油 酢				
	ワンタンスープ	ワンタン		ベーコン なんと		白菜 チンゲン菜 にんじん えのきたけ 菜ねぎ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう				
20 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	オムレツのケチャップソースがけ	砂糖	油	卵			ケチャップ ソース ワイン 塩 酢	434 20.1 16.0 2.0	582 25.8 19.9 2.7	718 31.6 23.3 3.6	
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤えんどう豆		大豆		きゅうり 枝豆	ごまドレッシング 塩				
	ポトフ	じゃがいも		とり肉		玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう				

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえるもの	その他の 調味料	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 糖質（g）			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		幼	小	中	
21 (水)	ごはん	米						447 18.2 16.3 2.0	614 23.8 19.6 2.6	793 29.3 23.2 3.3	ししゃもの 南蛮漬け 幼1尾 小中2尾
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ししゃものなんばんづけ	でん粉 砂糖	油		ししゃも	玉ねぎ 葉ねぎ しょうが	醤油 酢 唐辛子				
	だいすといじきのいために	砂糖	油	大豆 さつまあげ（大豆）	ひじき	にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒				
	かぼちゃのほうとう	ほうとう		とり肉 油あげ	みそ	白菜 かぼちゃ にんじん 根菜ねぎ こぼろ					
22 (木)	ソフトめん	小麦粉					塩	472 20.6 16.0 2.1	611 26.9 19.9 2.8	785 31.3 25.0 3.5	チキンナゲット 幼1個 小2個 中3個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チキンナゲット	とうもろこし粉 米粉 砂糖	油	とり肉 おから	大豆	にんにく しょうが	醤油 塩				
	コーンサラダ	砂糖	油			キャベツ 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	ミートソース	砂糖	油	ぶた肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく	ケチャップ ハヤシ（小麦） ソース ワイン ソウメ 塩 こしょう				
23 (金)	むぎごはん	米 麦						467 19.8 17.2 1.9	646 25.5 20.6 2.4	827 31.3 24.8 3.0	カレーの白 （1/22）
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいすといぼしのあげに	でん粉 砂糖	油 ごま	大豆 煮干し			醤油				
	かいそうサラダ	砂糖	ごま油		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう				
	チキンカレー	じゃがいも	油	とり肉	脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく	カレー3種（小麦・乳・ 大豆）ソース ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう				
26 (月)	さくらごはん	米					醤油 塩	427 21.4 12.0 3.4	569 26.5 13.1 4.1	701 33.5 14.8 4.6	全国 学校給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さけのしおやき			さけ			塩				
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油 ごま	さつまあげ（大豆）		ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子				
	いなかじる	じゃがいも		厚揚げ みそ		大根 こんにゃく にんじん えのきたけ 葉ねぎ	酒				
	みかん					みかん					
27 (火)	おちゃパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶	イースト 塩	514 22.0 18.6 2.5	672 27.6 22.6 3.5	841 33.7 27.8 4.2	全国 学校給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	シイラフライのソースがけ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	シイラ			ソース ケチャップ ワイン 塩 こしょう				
	かぶときゅうりのサラダ	砂糖	油			かぶ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	めキャベツいりトマトシチュー	じゃがいも 砂糖	油	とり肉		玉ねぎ 芽キャベツ トマト にんじん しめじ	ハヤシ（小麦） ケチャップ デミタラース（小麦） 鶏がらスープ ソウメ ワイン 塩 こしょう				
28 (水)	むぎごはん	米 麦						453 18.8 16.5 1.4	602 23.4 19.2 1.7	795 29.1 24.0 2.2	全国 学校給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいすこロッケ	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖	油	大豆		玉ねぎ	醤油 塩				
	だいごんのあさづけ				塩昆布	大根 小松菜	塩				
	すきやき	砂糖	油	豆腐 ぶた肉 なると		白菜 こんにゃく 根菜ねぎ にんじん えのきたけ	醤油 酒 みりん				
29 (木)	ごはん	米						441 20.0 16.2 1.4	595 25.3 21.9 2.1	759 31.0 21.8 2.5	全国 学校給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	のりいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 醤油 塩				
	やさいのごまあえ	砂糖	ごま			キャベツ もやし チンゲン菜	醤油				
	しすおかおでん	じゃがいも 砂糖		とり肉 黒はんぺん（さば） さつまあげ（大豆） がんもどき ちくわ	昆布	だいごん こんにゃく にんじん	醤油 みりん 酒				
30 (金)	ごはん	米						409 18.5 15.0 1.6	586 25.2 18.7 2.1	769 30.6 21.6 2.5	全国 学校給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	かつおのたつたあげ	でん粉	油	かつお		しょうが	醤油				
	だいごんときゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり 大根	醤油 酢 唐辛子				
	おがさんてんみそしる	さつまいも		豆腐 みそ 油あげ	わかめ	小松菜 にんじん えのきたけ こんにゃく 根菜ねぎ					

※材料の都合等により献立を変更することがあります。
※栄養価は幼稚園年中、小学校3・4年生、中学生の数値です。
※加工品の右隣の（ ）には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。（えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・こま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン）

1月の給食費の振替日は1月27日（火）です。（引き落としの準備をお願いします。）