



## 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 期	こんだて	きいろのしょくひん ねづからになるもの		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 体のちょうしづとどれるもの		その他の 調味料	エネルギー エネルギー たんぱく質 たんぱく質 糖分(%)			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			
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かけ	砂糖 でん粉	油	ぶた肉 大豆 とり肉		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 干しこだけ	醤油 酒 みりん 塩					
8 (木)	むぎごはん	米 麦										しゅうまい 幼 小2回目 中3回目
	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 醋 塩					
	マーポーだいこん	砂糖 でん粉	油 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ 大豆		大根 にんじん だけのこ 根深ねぎ 干しこだけ 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		さわら 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		
	ちくせんに	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 干しこだけ	醤油 みりん 酒					
	しらたまぞうに	もち 里いも		かまぼこ		白菜 小松菜 えのきだけ	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 バセリ	ワイン 醤油 塩 バジル れいがく 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	ホウレンソウ(小麦) ホタテ貝の素(小麦・乳) 鶏ガラスープ 塩 こしょう					
14 (水)	むぎごはん	米 麦										河城小 リクエスト 献立
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	チャブチエ	春雨 砂糖	油 ごま油	ぶた肉		玉ねぎ ピーマン 干しこだけ しょうが にんにく	醤油 みりん 酒 ホタテ貝の素 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 醋 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 えのきだけ	鳥ガラスープ 中華スープ 醤油 塩 こしょう					
15 (木)	ごはん	米										761 30.8 25.1 2.7
	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			
	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					
	だいこんのみぞしる			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										843 26.6 33.0 2.2
	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 干しこだけ	醤油 塩	504 17.3 24.2 1.4	647 21.9 26.5 1.7			
	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 醋 塩					
	あつあげのちゅうかに	砂糖 でん粉	ごま油	厚あげ ぶた肉		玉ねぎ 白菜 だけのこ にんじん チングン菜 干しこだけ しょうが にんにく	醤油 鶏ガラスープ 中華スープ 酒					
19 (月)	わかめごはん	米 砂糖			わかめ		塩					756 34.0 19.1 4.2
	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 醋 酒 塩 こしょう	423 19.9 14.0 2.4	584 26.4 16.2 3.2			
	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 醋					
	ワンタンスープ	ワンタン		ベーコン なると		白菜 チングン菜 にんじん えのきだけ 葉ねぎ	鶏ガラスープ 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					北小 リクエスト 献立
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	オムレツのケチャップソースかけ	砂糖	油	卵			ケチャップ リス ウィン 塩 醋	434 20.1 16.0 2.0	582 25.8 19.9 2.7	718 31.6 23.3 3.6		
	ピーンズサラダ	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					
	ボトル	じゃがいも		とり肉		玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ	鳥ガラスープ コンソメ 塩 こしょう					

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねづらからになるもの		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	※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。			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	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 醋 唐辛子						
	だいすとひじきのいために	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 みそ 油あげ		白菜 かぼちゃ にんじん 根深ねぎ こぼう							
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 34.3 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 大豆 おから		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 ハヤリウ (小麦) ソース ワイン コリヤ 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	カレーの日 (1/22)
	ぎゅうにゅう				牛乳								
	だいすとほしのあげに	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 ときかのり ふのり	キャベツ きゅうり	醤油 醋 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 りんご にんじん トマト にんにく	かーれ3種（小麦・乳・ 大豆）ソース ウィン コリヤ 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	全国給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳								
	さけのしおやき			さけ			塩						
	きんびらごぼう	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		厚あげ みそ		大根 葉ねぎ	えのきだけ 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								
	シラフライのソースかけ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	シライ			ソース ケチャップ ウィン 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 苣キャベツ トマト にんじん しめじ	かーれ（小麦） ケチャップ アヒージョソース（小麦） 鶏ガラスープ コリヤ ウィン 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								
	だいすとロッケ	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖	油	大豆		玉ねぎ	醤油 塩						
	だいこんのあさづけ				塩昆布	大根 小松菜	塩						
	すきやき	砂糖	油	豆腐 心た肉 なると		白菜 こんにゃく 根深ねぎ にんじん えのきだけ	醤油 酒 みりん						
29 (木)	ごはん	米								441 20.0 16.2 1.4	595 25.3 18.9 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						
	しずおかおでん	じゃがいも 砂糖		とう肉 黒はんぺん（さば） さつまあげ（大豆） がんもどき ちくわ	昆布	だいこん 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								
	かつおのたつあげ	でん粉	油	かつお		しょうが	醤油						
	だいこ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 醋 唐辛子						
	おがさまんてんみそしる	さつまいも		豆腐 みそ 油あげ	わかめ	小松菜 にんじん えのきだけ こんにゃく 根深ねぎ							

※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。  
※加工品の右横の（ ）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・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつだけ・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。）