

# 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 ねづちからになるもの		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 体のちょうどいとどけるもの	その他の 調味料	(単位) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質			幼	小	中	
7 (水)	ごはん	米						420 17.5 15.5 1.3	577 22.2 17.6 1.8	725 26.4 20.2 2.3	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				
	じゃがいものそぼろ	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 干しいたけ	醤油 酒 みりん 塩				
8 (木)	むぎごはん	米 麦						413 18.9 14.1 1.4	592 25.2 17.6 1.9	771 31.9 21.3 2.3	しゅうまい 幼1個 小2個 中3個
	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				
	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				
	マー婆ーだいこん	砂糖 でん粉	油 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ 大豆	大豆	大根 にんじん だけのこ 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						428 19.9 12.6 1.7	580 25.3 14.3 2.1	756 32.6 17.2 2.7	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				
	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 干しいたけ	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	436 23.7 16.3 2.1	590 32.5 19.8 2.7	728 39.1 23.6 3.6	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	ワサビ 醤油 塩 バジル れがねごこしう				
	ほうれんそうのソテー		油	ベーコン		ほうれん草 しめじ どうもろこし 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 フロッコリー	ホットドッグ(小麦) ホタテ貝の素(小麦・乳) 鶏がらスープ 塩 こしょう				
14 (水)	むぎごはん	米 麦						400 17.4 14.3 1.3	556 22.0 16.6 1.8	712 27.1 19.3 2.4	
	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 干しいたけ しょうが にんにく	醤油 みりん 酒 アヒージョ 中華スープ				
	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 えのきだけ	鳥ガスース 中華スープ 醤油 塩 こしょう				
15 (木)	ごはん	米						429 19.6 17.7 1.8	590 24.9 21.0 2.1	761 30.8 25.1 2.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さんしょくごはんぐ	砂糖	油	とり肉 卵		枝豆	醤油 酒 みりん 塩				
	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						504 17.3 24.2 1.4	647 21.9 26.5 1.7	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 干しいたけ	醤油 塩				
	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	423 19.9 14.0 2.4	584 34.0 19.1 4.2	756 23.6 23.3 3.6	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 こしょう				
	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 なると		白菜 チングン菜 にんじん えのきだけ 葉ねぎ	醤油 鶏がらスープ 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	434 20.1 16.0 2.0	582 25.8 19.9 2.7	718 31.6 23.3 3.6	
	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 リンゴ インゲン 塩 酢				
	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 塩				
	ボトフ	じゃがいも		とり肉		玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ	鳥ガスース コンソメ 塩 こしょう				

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねづらがになるもの		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 体のちょうしおとれるもの	その他の 調味料	エスカルボン酸(たんぱく質) 量分量			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質			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 ショウガ	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 ごぼう					
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 ショウガ	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 クリンビース にんにく	ケチャップ ハツリウ(小麦) ソース ウィン コリメ 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 にんじん トマト りんご にんにく	かーかー3種(小麦・乳・ 大豆)ソース ワイ 醤油 ワンペース 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 こんにゃく にんじん えのきだけ 葉ねぎ	酒				
27 (火)	みかん					みかん		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
	おちやパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶	イースト 塩				
	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	シイラ			ソース ケチャップ ウイ 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				
28 (水)	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	ハツリウ(小麦) ケチャップ ワジラブース(小麦) ウイ 醤油 ウイ コリメ ウイ 塩 こしょう	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
	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいすとコロッケ	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				
29 (木)	すきやき	砂糖	油	豆腐 ぶた肉 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	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
	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	のりりあつやきたまご	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				
30 (金)	しそおかおでん	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	だいこん こんにゃく にんじん	醤油 みりん 酒	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
	ごはん	米									
	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。

\*米穀類は幼稚園年中、小学校3・4年生、中学生の教諭です。

\*加工品の右側の( )には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・カシューなっつ・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。)