

令和7年度



## 1月献立表

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 体のちようしをとのえるもの	その他の 調味料	【栄養成分】 エネルギーたんぱく質脂質 量(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	無糖質			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	ふた肉 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	ふた肉		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 根菜ねぎ 干ししいたけ	醤油 酒 みりん 塩				
8 (木)	むぎごはん	米 麦									しゅうまい 幼1回 小2回 中3回
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	しゅうまい	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖		ふた肉		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 だけのこ 根菜ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	醤油 中華スープ 酒 かつおダシ				
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	
	ちくぜんに	砂糖	油	とり肉		だけのこ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ	醤油 みりん 酒				
	しらたまごうに	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 ねぎ しょうが	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 しょうが				
	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	粉砕粉(小麦) 調味料の素(小麦・乳) 鶏がらスープ 塩 しょうが				
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	ふた肉		玉ねぎ ビーマン 干ししいたけ しょうが にんにく	醤油 みりん 酒 かつお 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 しょうが				
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 砂糖	油 ショートニング	ふた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ	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	厚あげ ぶた肉		玉ねぎ 白菜 だけのこ にんじん チンゲン菜 干ししいたけ 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		根菜ねぎ しょうが	醤油 酢 酒 塩 しょうが	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 しょうが				
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				
	ボトフ	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 しょうが				

※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	きのうのしょくひん 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(1人1食あたり) たんぱく質(%) 糖質(%) 脂質(%)			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	
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				
	だいすとはじきのいために	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 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	キャベツ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく	キャベツ しょうゆ(小麦) ソース ワイン オリーブ 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						
	だいすとはじきのあげに	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 薑わかめ 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	カレー粉3種(小麦・乳・ 大豆) リース 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				
	いなかじり	じゃがいも		厚あげ みそ		大根 ごんにゃく にんじん えのきだけ 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						
	シラフライのソースがけ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	シラ			ソース キャベツ 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	キャベツ しょうゆ(小麦) デミタリソース(小麦) 鶏がらスープ オリーブ 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						
	だいすつロック	じゃがいも パン粉 小麦粉 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 ごんにゃく 根菜ねぎ 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 ごんにゃく 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 ごんにゃく 根菜ねぎ					

※材料の割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・小学校3・4年生・中学生の数値です。  
※加工品の右側の( )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。)