

# 令和7年度 1月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

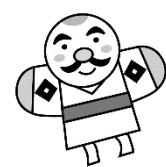
※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルゲン	ざ い り よ う					エネルギー kcal	
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
8	木	ごはん						米		747 32.7
		牛乳	乳		牛乳					
		具雑煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 はんぺん 凍り豆腐	昆布	にんじん	はくさい ごぼう しいたけ	餅 さといも		
		ぶりの照り焼き	小麦、大豆、魚	ぶり				さとう でん粉		
		紅白なます	小麦、大豆			にんじん	だいこん	さとう		
9	金	麦ごはん						米 麦		792 25.3
		牛乳	乳		牛乳					
		春雨汁	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 はんぺん		にんじん ねぎ	はくさい しいたけ	春雨		
		鶏肉とさつまいものアーモンドがらめ	小麦、大豆、鶏肉、ナツツ アーモンド	鶏肉			しょうが	さつまいも さとう でん粉	油 アーモンド	
13	火	パーカーパン	小麦、乳、大豆					パーカーパン		808 35.0
		牛乳	乳		牛乳					
		クリームシチュー	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油	
		ハンバーグのケチャップソースかけ	大豆、鶏肉、豚肉、りんご	ハンバーグ				さとう でん粉		
		ゆでキャベツ					キャベツ			
14	水	麦ごはん						米 麦		818 32.3
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	さといも		
		鶏肉の竜田揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉	油	
		ひじきの甘辛煮	小麦、大豆、魚	揚げかまぼこ 油揚げ	ひじき	にんじん		さとう	油	
15	木	麦ごはん						米 麦		805 33.5
		牛乳	乳		牛乳					
		すき焼き	小麦、大豆、豚肉	豚肉 焼き豆腐			はくさい こんにゃく 深ねぎ	マロニー さとう	油	
		平つくね	小麦、大豆、鶏肉	つくね						
		大根の甘酢和え	小麦、大豆				だいこん きゅうり	さとう		
16	金	麦ごはん						米 麦		798 34.0
		牛乳	乳		牛乳					
		里芋のそぼろ煮	小麦、大豆、鶏肉	厚揚げ 鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく	さといも さとう	油	
		ほきのレモンソース	小麦、大豆、魚、果物	ほき			レモン	でん粉 さとう	油	
		きんぴら	小麦、ごま、大豆			にんじん	ごぼう	さとう	ごま 油	
19	月	ごはん						米		824 26.6
		牛乳	乳		牛乳					
		冬野菜カレー	小麦、乳、大豆、鶏肉 りんご、果物	鶏肉	スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー りんご	じゃがいも	油	
		白菜とりんごのサラダ	小麦、大豆、りんご、果物				はくさい きゅうり りんご	さとう	油	
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
20	火	米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン		797 32.2
		牛乳	乳		牛乳					
		オニオンスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ			
		スペイシーチキン	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉				でん粉	油	
		コールスロー	小麦、大豆、りんご、果物			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	
21	水	麦ごはん						米 麦		758 31.0
		牛乳	乳		牛乳					
		筑前煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	油	
		卵焼き	小麦、卵、大豆	卵焼き						
		ツナ入り高菜炒め	小麦、大豆、魚	ツナ		高菜漬		さとう	油	



# 令和7年度 1月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルゲン	ざ い り よ う					エネルギー kcal	
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
22	木	麦ごはん						米 麦		759 31.6
		牛乳	乳		牛乳					
		けんちん汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	さといも		
		あじフライ	小麦、大豆、魚	あじフライ					油	
		ほうれん草の炒めもの	小麦、大豆、豚肉	ベーコン		ほうれんそう にんじん	とうもろこし		油	
23	金	麦ごはん						米 麦		806 35.4
		牛乳	乳		牛乳					
		五目煮豆	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ 厚揚げ 大豆	昆布	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	油	
		鯨のみそがらめ	小麦、ごま、大豆	くじら みそ			しょうが	でん粉 さとう	油 ごま	
		ひょっつるのきんぴら	小麦、大豆		ひょっつる	にんじん	こんにゃく	さとう	油	
26	月	麦ごはん						米 麦		698 31.8
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆	厚揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
		鮭の塩焼き	さけ、魚	さけ						
		はりはり漬け	小麦、大豆		昆布	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	さとう		
27	火	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		750 36.6
		牛乳	乳		牛乳					
		いちごジャム	果物					いちごジャム		
		ちゃんぽん	えび、小麦、いか、大豆 鶏肉、豚肉、魚	豚肉 いか えび はんぺん		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽん	油	
		浦上そぼろ	小麦、大豆、豚肉、魚	大豆 豚肉 揚げかまぼこ		にんじん	もやし ごぼう しいたけ こんにゃく	さとう	油	
		みかん	果物				みかん			
28	水	とりめし	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			グリンピース しょうが	米		825 31.9
		牛乳	乳		牛乳					
		ぬっぺ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	ごぼう だいこん れんこん こんにゃく しいたけ	さといも でん粉 さとう	でん粉	
		はなはじき	大豆	みそ		ほうれんそう	こんにゃく もやし	さとう		
		黒おこし						黒おこし		
29	木	麦ごはん						米 麦		753 29.1
		牛乳	乳		牛乳					
		ヒカド	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん ねぎ	たいこん しいたけ	さつまいも でん粉		
		とんちゃん	小麦、ごま、大豆、豚肉	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ 深ねぎ にんにく	さとう でん粉	ごま油 油	
30	金	ごはん						米		760 32.3
		牛乳	乳		牛乳					
		親子丼の具	小麦、卵、大豆、鶏肉	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	さとう でん粉		
		きびなごフライ	小麦、ごま、大豆、魚		きびなごフライ				油	
		小松菜のごま酢あえ	小麦、ごま、大豆			小松菜	もやし	さとう	ごま	



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から、「一月往かる月、二月逃げる月、三月去る月」といわれるよう、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調に気をつけながら、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。

