



# 1月給食予定献立表

(中学校)

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は  
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。



すいすいキッチン

2025年度

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
正月料理献立											
8	木		わかめごはん	牛乳 新春デザート あんかけ松風焼き 祝い汁 和風サラダ	みそ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ のり	◎人参 大根の葉 ほうれん草	大根 椎茸 玉ねぎ 生姜 えのき ねぎ	米 パン粉 砂糖 澱粉 ババロア	油 ごま	775Kcal 31.7g 19.6g 3.6g
リクエスト献立											
9	金		ごはん	牛乳 ★お好み焼き 鶏肉と野菜の卵とじ煮 ごまドレサラダ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	米 米粉 じゃがいも 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま ごま油	830Kcal 29.0g 24.9g 2.5g
13	火		ごはん	牛乳 チキン南蛮 五目中華スープ ベリーヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	◎人参 チンゲンサイ	玉ねぎ いちご たけのこ えのき ブルーベリー 椎茸	米 澱粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	846Kcal 28.9g 27.0g 2.1g
リクエスト献立											
14	水		煮込み カレーうどん	牛乳 肉詰めいなり 青のりポテト パンダパン	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 青のり	◎人参	玉ねぎ しめじ ねぎ	うどん 砂糖 パン 澱粉 じゃがいも	油	765Kcal 25.1g 23.5g 3.6g
15	木		ごはん	牛乳 まんだいの香味揚げ 富里野菜のみそ汁 こんにゃくのおかか煮	まんだい みそ ちくわ 大豆 豚肉 かつお節	牛乳	◎人参 こまつな	大根 にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ 生姜	米 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 ごま 油	808Kcal 38.8g 21.8g 2.5g
リクエスト献立											
16	金		えびピラフ	牛乳 いちごクレープ いかナゲット（2個） ABCスープ イタリアンサラダ	えび 大豆 いか ベーコン たちうお	牛乳	人参 パセリ ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり	米 パン粉 マカロニ 小麦粉 砂糖 澱粉 クレープ	オリーブオイル 油	792Kcal 28.0g 27.2g 3.3g
食育の日											
19	月		ごはん （お魚ふりかけ）	牛乳 ショーロンボー（2個） 中華玉子スープ 春雨サラダ	かつお節 豚肉 ベーコン 卵	牛乳 青のり	◎人参 ほうれん草	コーン 玉ねぎ きゅうり 生姜 もやし ねぎ キャベツ にんにく	米 砂糖 澱粉 春雨 ショーロンボーの皮	ごま油 ごま	847Kcal 26.2g 27.9g 2.7g
リクエスト献立											
20	火		麦ごはん	牛乳 フルーツミックスゼリー さわらの照り焼き 酒々井みそのけんちん汁 豚肉とごぼうの炒め煮	さわら 豆腐 みそ かつお節 豚肉	牛乳	◎人参 大根の葉 いんげん	大根 玉ねぎ えのき なめこ ごぼう	米 麦 里芋 砂糖 ゼリー	ごま油 油	803Kcal 35.7g 22.4g 2.5g
21	水		はちみつパン	牛乳 鶏肉のオーロラソース（2個） スコッチブロス フレンチサラダ	鶏肉 ウインナー みそ	牛乳	◎人参	玉ねぎ 白菜 きゅうり 生姜 ねぎ コーン キャベツ	パン 澱粉 大麦 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル 油	822Kcal 29.9g 34.0g 3.2g
22	木		酒々井産 コシヒカリの きつねごはん	牛乳 ひとくちレモンゼリー かぼちゃコロッケ ゆばのお吸い物 ひじきのさっぱり和え	鶏肉 ハム 油揚げ なると かまぼこ ゆば	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ えのき きゅうり もやし	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも ゼリー 澱粉 パン粉	ごま 油	843Kcal 34.1g 26.3g 3.6g
23	金		サフランライス	牛乳 ほうれん草オムレツ キーマカレー フルーツポンチ	鶏肉 ひよこ豆 卵	牛乳	◎人参 ほうれん草	にんにく 枝豆 玉ねぎ みかん しめじ 黄桃 パイナップル	米 はちみつ ゼリー	油	861Kcal 33.0g 24.4g 2.8g
26	月	おいしいキッチン 給食週間	ごはん （のり佃煮）	牛乳 給食週間デザート 鮭の塩焼き じゃがいもともずくのみそ汁 たくあん和え	鮭 油揚げ みそ	牛乳 のり もずく	◎人参	玉ねぎ ねぎ きゅうり 大根	米 澱粉 じゃがいも ゼリー 砂糖	ごま	764Kcal 32.7g 17.0g 3.4g
27	火		玄米 ごはん	牛乳 ヨーグルト 富里ボークのスタミナ炒め 寄せ鍋汁 有機人参のサラダ	豚肉 ミートボール 豆腐 ツナ	牛乳 ヨーグルト	◎人参 にら ほうれん草	にんにく 白菜 玉ねぎ りんご きゅうり もやし	米 玄米 砂糖	ごま油 油	809Kcal 32.1g 25.4g 2.6g
28	水		コーン ピラフ	牛乳 チキンジンジャー ボークシチュー グリーンサラダ	ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ 生姜 にんにく マッシュルーム	米 じゃがいも	油	834Kcal 34.7g 33.1g 28.0g
29	木		献立 ごはん	牛乳 焼きブリタルト 和風さんびら包み焼き 田舎汁 高野豆腐の揚げ煮	豆腐 鶏肉 高野豆腐	牛乳	◎人参 こまつな	大根 玉ねぎ しめじ 椎茸 ねぎ 生姜 ごぼう	米 澱粉 砂糖 タルト	油 ごま	855Kcal 32.0g 24.2g 2.4g
30	金		中華丼	牛乳 ⇒（ごはん・中華丼の具） 焼きギョウザ（2個） パンパンジーサラダ	かまぼこ 豚肉 鶏肉	牛乳	◎人参 にら	白菜 椎茸 もやし 玉ねぎ 生姜 たけのこ きゅうり きくらげ キャベツ	米 澱粉 砂糖 ギョウザの皮	油 ごま油 ごま	798Kcal 32.0g 23.2g 2.4g
※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ★印につきましては、小袋のソース等がつかます。 ◎印がついている野菜は、有機野菜です。									学校給食摂取基準（12～14歳）		当月平均
									エネルギー：830Kcal		815Kcal
									たんぱく質：27～42g		31.4g
									脂質：18.4～27.7g		25.1g
									食塩相当量：2.5g未満		2.8g

あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願い致します

今年も安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んでいきますので、  
どうぞよろしくお願いいたします。  
1月は「全国学校給食週間」があります。  
26日～30日は、それにちなんだ給食が登場しますので、  
楽しみにしててくださいね。

酒米 々 井 み そ	今月の酒々井産	ぼ白ね人チ大こ里豚米 う菜ぎ参ン根ま芋肉 れん草ゲンサイ	今月の富里産
------------------------	---------	------------------------------------	--------

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。