



1月給食予定献立表

2025年度

※アレルゲンの有無については、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。

(中学校)

すいすいキッチン

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	
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 澄粉 小麦粉	油 ごま油	830Kcal 29.0g 24.9g 2.5g	
13	火	勺子	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 澄粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	846Kcal 28.9g 27.0g 2.1g	
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 澄粉 じゃがいも	油	765Kcal 25.1g 23.5g 3.6g	
15	木	勺子	ごはん	牛乳 まんたいの香味揚げ 富里野菜のみそ汁 こんにゃくのおかか煮	まんたい 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 砂糖 澄粉 小麦粉	ごま油 ごま油	808Kcal 38.8g 21.8g 2.5g	
16	金	勺子	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 ベーコン たちうお	牛乳	人参 パセリ ビーマン チンゲンサイ プロッコリー	玉ねぎ きゅうり	米 パン粉 マカロニ 小麦粉 砂糖 澄粉 クレープ	オリーブオイル 油	792Kcal 28.0g 27.2g 3.3g	
19	月	勺子	ごはん (お魚ふりかけ)	牛乳 ショーロンポー(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 ショーロンポーの皮	ごま油 ごま	847Kcal 26.2g 27.9g 2.7g	
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	勺子	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 澄粉 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 澄粉 パン粉	ごま油 油	843Kcal 34.1g 26.3g 3.6g	
23	金	勺子	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 パイン	米 はちみつ ゼリー	油	861Kcal 33.0g 24.4g 2.8g	
26	月		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 澄粉 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 富里パ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	勺子	コーン ピラフ	牛乳 チキンジンジャー パークシチュー グリーンサラダ	ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ プロッコリー	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		リクエスト 給食週間 献立	牛乳 焼きプリンタルト 和風きんぴら包み焼き 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 澄粉 砂糖 タルト	油 ごま	855Kcal 32.0g 24.2g 2.4g	
30	金	勺子	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 玉ねぎ 生姜 たけのこ きゅうり きくらげ キャベツ	米 澄粉 砂糖 ごま油	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きます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

・・・・・
あけましてあめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します

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ひいたします。

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>）

今月の富里産	米 豚肉 芋肉 里芋
人参	大根 根
白ねぎ	人參 人參
白菜	大根 大根
れん	人參 人參
草	人參 人參