

令和7年度 1月予定献立表

21日は
「ゆりはま
うまいデー」



今月の
地産地消費材

こめ・ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・しじみ・いわし・カレイ・ウインナー・ベーコン・ハム・あつあげ・とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ・ちくわ・らっきょう・こまつな・しょうが・あおねぎ・だいこん・しろねぎ・はくさい・しんじけ・ブロッコリー・かぶ・キャベツ・チンゲンサイ・にんじん・にんにく・ゆず・さといも・さつまいも・じゃがいも・こんにゃく

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	おもに 体をつくる		おもに 体の調子を整える		おもに エネルギーのもとになる	
						たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆腐製品	無糖質 牛乳・乳製品 小魚・海苔	ビタミン・無糖質 野菜・くだもの・きのこ		炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター
7	水	ごはん	牛乳	とりのごま焼き	しらあえ あぶらあげのみそ汁	みそ とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ	こんにゃく えのきだけ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら
8	木	ごはん	牛乳	ミックスあげ	コールスローサラダ はるさめスープ	みそ ハム とうふ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ	こめ さとう はるさめ でんぶ さつまいも	あぶら ドレッシング
9	金	ごはん	牛乳	ますのゆずみそ焼き	いためビーフン ちゅうかスープ	ます みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ゆず もやし キャベツ	こめ さとう ビーフン	ごまあぶら
13	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ	ナムル わかめスープ	ちくわ あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん はくさい えのきだけ	こめ さとう ごぼう	ごまあぶら
14	水	ごはん	牛乳	コロッケ	いそ和え ちくぜん煮	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな いんげん	はくさい だいこん しんじけ もやし こんにゃく	こめ パン さとう さといも じゃがいも	あぶら
15	木	ごはん	牛乳	オムレツ	フレンチサラダ カレー	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ りんご	こめ さとう じゃがいも	オリーブあぶら
16	金	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き	ベーコンとごぼうのきんぴら はくさいのみそ汁	さば みそ とうふ ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく えのきだけ たまねぎ はくさい	こめ さとう	ごまあぶら
19	月	ごはん	牛乳	さといものそぼろ煮	はるさめサラダ スタミナぶた汁	みそ とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら いんげん にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ だいこん にんにく もやし こんにゃく	こめ さとう さといも でんぶ はるさめ	ごまあぶら
20	火	ごはん	牛乳	いわしの香味揚げ	青じそ和え 冬やさいのみそスープ	みそ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん あおじそ こまつな	しょうが キャベツ だいこん はくさい もやし	こめ さとう でんぶ	ごま あぶら
21	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとはくさいの いためもの	さつまいもサラダ 湯梨浜みそ汁	みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく はくさい だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶ さつまいも	ごまあぶら マヨネーズ
22	木	ごはん	牛乳	カレービーンズ	ブロッコリーのマリネ ポトフ	だいず ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ かぶ にんにく キャベツ	こめ さとう	あぶら オリーブあぶら
23	金	ごはん	牛乳	とりにくの香草焼き	やさいソテー しょうがスープ	とうふ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが だいこん しめじ	こめ	あぶら オリーブあぶら



1月24日～30日

全国学校給食週間に合わせて、26・28・30日は児童生徒作成献立を実施します！

全国学校給食週間

詳しくは、ゆりはまランチをご覧ください。

東郷小学校 6年生作成献立				チーズ入りブロッコリーと 卵のサラダ	みそ ハム たまご しじみ とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	ブロッコリー	しょうが だいこん たまねぎ	にんにく たまねぎ	こめ でんぶん ゼリー	ごま あぶら マヨネーズ	
26	月	ごはん	牛乳	とりのしおからあげ	しじみと大根のみそ汁 いちごゼリー							
27	火	ごはん	牛乳	さきゅうらっきょうの ピリからそぼろ	ミモザ和え 弓ヶ浜みそ汁	みそ たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パプリカ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	しょうが キャベツ らっきょう	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら
羽合小学校 6年生作成献立												
28	水	ごはん	牛乳	ポークソテー	ブロッコリーとリンゴサラダ 冬野菜ミネストローネ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご	しょうが キャベツ しめじだけ	こめ さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ ドレッシング オリーブあぶら
29	木	ごはん	牛乳	カレイのからあげ	とうふちくわのすのもの じゃぶ汁	とうふ かれい とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし ごぼう しろねぎ	はくさい キャベツ こんにゃく	こめ さとう でんぶん	あぶら
湯梨浜中学校 給食委員会作成献立												
30	金	ごはん	牛乳	スタミナなっとう	マンナンサラダ ピリから肉じゃが	とりにく なっとう ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	あおねぎ にんじん いんげん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ はくさい れんこん こんにゃく	しょうが たまねぎ キャベツ じゃがいも クレープ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ

※1/26～30日のごはんは星空舞を使用しています。