

# 令和7年度 1月予定献立表



## 今月の 地産地消食材

ごめ・ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・しじみ・いわし・カレイ・ワインダー・ベーコン・ハム・あつあげ・とうふ・あぶらあげ・だいす・みそ・ちくわ・らっきょう・こまつな・しょうが・あおねぎ・たいこん・しろねぎ・はくさい・しいたけ・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	無機質	ビタミン・無機質	野菜・くだもの・さのこ	炭水化物	脂質
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 チングンサイ	こんにゃく えだまめ えのきだけ はくさい 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 とうふ だいす 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 でんぶん 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	いためピーフン 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	たいこん たまねぎ ゆず もやし キャベツ	こめ さとう ピーフン	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 はくさい たいこん えのきだけ	こめ さとう ごむぎこ	ごまあぶら
14 水	ごはん	牛 乳	コロッケ	いそ和え ちくせん煮	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 はいこん れんこん 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 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 えだまめ 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 チングンサイ	しょうが キャベツ たいこん にんにく にんじん えのきだけ	こめ さとう さといも でんぶん 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 たいこん はくさい もやし	こめ さとう でんぶん	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 チングンサイ ブロッコリー	ににく はくさい たいこん たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶん さつまいも	ごまあぶら マヨネーズ
22 木	ごはん	牛 乳	カレーピーンズ	ブロッコリーのマリネ ポトフ	だいす ぶたにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パブリカ ブロッコリー チングンサイ	たまねぎ かぶ ににく 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 チングンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが たいこん しめじだけ	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！  
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 しじみと大根のみそ汁 いちごゼリー	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 たいこん ににく 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	ミモザ和え 弓ヶ浜みそ汁	みそ たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パブリカ こまつな	ににく しょウガ キャベツ しらっこう	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら
27 火	ごはん	牛 乳	さきゅうらっこうの ピリからそぼろ	ブロッコリーとリンゴサラダ 冬野菜ミネストローネ	ふたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	ににく しょウガ キャベツ りんご しめじだけ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ ドレッシング オリーブあぶら
28 水	ごはん	牛 乳	ポークソテー	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 はくさい キャベツ しろねぎ こんにゃく	こめ ふ さとう でんぶん	あぶら
29 木	ごはん	牛 乳	カレイのからあげ	マンナンサラダ ピリから肉じゃが	とりにく なつとう 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	ににく しょウガ キャベツ はくさい れんこん こんにゃく	こめ さとう じゃがいも クレープ	ごまあぶら マヨネーズ
湯梨浜中学校 給食委員会作成献立				スティックチーズ とトマトのスープ	トマト にんじん ブロッコリー	ににく しょウガ キャベツ りんご しめじだけ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら マヨネーズ	ごま あぶら マヨネーズ	
30 金	ごはん	牛 乳	スタミナなっとう	ピリから肉じゃが						

※1/26～30日のごはんは星空舞を使用しています。