

1月分学校給食予定献立表

献立目標：郷土の料理・伝統食を知ろう

2025年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	エネルギー・たんぱく質 kcal	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
9 木	ごはん	米							○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークしゅうまい	パン粉 小麦粉 砂糖		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩 香辛料		
	マーボー豆腐	砂糖 小麦粉	菜種油 ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ 根深ねぎ	酒 トマトソース しょうゆ 中華だし		
	もやしちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま				もやし きゅうり	しょう油 酢 塩		
10 金	こくとういりコッパン	小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのレモンあえ	小麦粉 砂糖	米油	鶏肉		パセリ	レモン果汁	塩 こしょう 酒 しょうゆ		
	ポークビーンズ	じゃが芋 砂糖 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	菜種油	豚肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう トマトソース オリーブオイル		
	コールスローサラダ	砂糖	ノンオイル マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩		
14 火	鏡開き献立									
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鯖(さわら) みそ				塩 しょうゆ みりん 酒		
	ごもくそうに	白玉団子		鶏肉 豆腐		人参 水菜	大根 白菜	しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節		
れんこんサラダ		ごま	鰹(かつお)油漬		ほうれん草	れんこん キャベツ	しょうゆ ごまドレッシング			
15 水	あずきごはん	米 小豆						塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふでんがく	小麦粉 砂糖	油 ごま	豆乳 みそ				みりん 酒		
	ちくぜんに	里芋 砂糖	ごま油	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし		
	こまつなのピーナッツあえ	砂糖	落花生			小松菜	もやし	しょうゆ		
16 木	長野県の料理									東小6年
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのさんぞくやき	小麦粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	塩 しょうゆ 酒		
	きのことあおなのみそしる			豆腐 みそ		小松菜	なめこ しめじ えのきだけ 白菜	だし用削り節		
きりぼしだいこんのもの	砂糖	菜種油	豚肉 ちくわ		人参	切り干し大根 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん 昆布だし			
17 金	コッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	
	みかんジャム	砂糖 水あめ					みかん			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのデミグラスソースかけ	砂糖 小麦粉	菜種油 油	卵 羊肉		トマト	玉ねぎ マッシュルーム	塩 酢 トマトソース オリーブオイル 香辛料		
	カリフラワーのクリームに	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 菜種油	鶏肉 大豆	脱脂粉乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ	カリフラワー 玉ねぎ しめじ にんにく	塩 こしょう オリーブオイル オリーブオイル 香辛料		
キャベツとコーンのカレーソーテー		菜種油				キャベツ とうもろこし	塩 こしょう オリーブオイル しょうゆ			
20 月	ソフトめん	小麦粉						塩	○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	キャラメルポテト	さつま芋 砂糖	米油 バター							
	ナポリタンソース	小麦粉 砂糖	菜種油 油	ウインナー 大豆	チーズ	人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ	トマトソース オリーブオイル しょうゆ 香辛料		
	ごぼうサラダ		ノンオイル マヨネーズ ごま	鰹油漬		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩		
21 火	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそに	砂糖 小麦粉		鯖(さば) みそ				みりん		
	ほうれんそうのかきたまじる	春雨 小麦粉		卵 豆腐		ほうれん草	白菜 干しいたけ	しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節 酒		
	チンゲンサイのわふうソーテー		ごま油 ごま	豚肉		チンゲン菜	キャベツ	塩 しょうゆ みりん		

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
22 水	カレーピラフ	米 大麦	菜種油	ウインナー		人参 グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	カレー粉 塩 ワウ コメ こしょう	○	はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ココロチキンチャップ	でん粉 砂糖	菜種油	鶏肉			りんご にんにく	塩 こしょう ワウ ケチャップ ソース しょうゆ		
	レンズまめのスープ	レンズ豆	オリーブ油	ベーコン 豆腐		人参 パセリ	エリンギ 白菜	ワウ しょうゆ 塩 こしょう		
	マカロニサラダ	マカロニ	オリーブ油 /エッグ マヨネーズ				とうもろこし キャベツ レモン果汁	塩 こしょう		
23 木	ごはん	米							○	はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チャプチェ	春雨 砂糖	ごま油	豚肉		人参 ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酒 ワウ ヨウ しょうゆ みりん 中華だし		
	トックいりチゲスープ	トックもち		鶏肉 豆腐 みそ		にら	根深ねぎ 白菜 えのきたけ 白菜キムチ漬	ワウ しょうゆ 中華だし 塩 しょうゆ		
	もやしナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
24 金 全国学校給食週間	つゆひかりいりメロンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	卵	脱脂粉乳		茶	塩	○	はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ミートボール	パン粉 小麦粉 砂糖	米油 油	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	塩 香辛料 しょうゆ 酒 酢 ケチャップ		
	めキャベツのトマトシチュー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	鶏肉 大豆	生クリーム	芽キャベツ 人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	香辛料 ケチャップ ワウ コメ しょうゆ ワウ しょうゆ 酢 塩 こしょう		
	ツナひじきサラダ		/エッグ マヨネーズ	鰹油漬	ひじき	人参	キャベツ	酒 しょうゆ みりん 酢		
27 月 全国学校給食週間	しらすごはん	米 大麦			しらす			塩 酒	○	御前崎中1年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	くろはんぺんのちやごもあげ	小麦粉	米油	黒はんぺん			茶			
	すきやきに	砂糖		豚肉 焼き豆腐		人参	根深ねぎ 白菜 こんにゃく えのきたけ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	だいこんサラダ	砂糖	ごま油 ごま				大根 キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ		
28 火 全国学校給食週間	むぎごはん	米 大麦							○	御前崎中1年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はまなこさんあおりのたまごやき	砂糖 でん粉	油	卵	のり			酢 みりん 塩 醤油 しょうゆ		
	おまえざきカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	鰹 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	酒 塩 こしょう ワウ 和風だし カレー粉 ソース しょうゆ ケチャップ 香辛料		
	きゅうりとはくさいのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり 白菜	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
29 水 全国学校給食週間	かつおめし	米 大麦 砂糖		鰹			しょうが	しょうゆ 酒	○	御前崎中1年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	うなぎいもコロッケ	さつまいも 小麦粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 米油	大豆				塩 こしょう		
	あつあげとだいこんのもの	里芋 砂糖		豚肉 厚揚げ		人参	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 昆布だし		
	チンゲンサイのごまジャコあえ		ごま		しらす	チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ		
30 木 全国学校給食週間	あかしそごはん	米 大麦 砂糖				赤しそ		塩	○	御前崎中1年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじのひらき		米油	鱈(あじ)				塩		
	だいこんとわかめのみそしる			油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		えのきたけ 大根 根深ねぎ	だし用削り節		
	さつまいものそぼろに	さつまいも 砂糖	菜種油	鶏肉 大豆		人参	しょうが 枝豆	しょうゆ 酒 みりん		
31 金 スペインの料理	レーズンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		干しぶどう	塩	○	御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのこうそうやき	小麦粉 パン粉		鶏肉	チーズ	パセリ		塩 こしょう ワウ		
	ソパ・デ・アホ	でん粉	オリーブ油	ベーコン 卵		人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 にんにく マッシュルーム	ワウ 塩 こしょう ワウ ワウ しょうゆ		
	しろいんげんまめのサラダ	白いんげん豆 砂糖	オリーブ油	鰹油漬		赤パプリカ	きゅうり	酢 塩 こしょう		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I補給 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています

