













令和7年度 1月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
7	麦ごはん ウインナー コールスローサラダ バターチキンカレー デザート（みかんゼリー）	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	麦 白麦 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 カレールウ バター さとう 水あめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご プルーン みかん果汁	939	27.4	32.8
8	ごはん 鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ 冬野菜のスープ煮	鶏肉 豚肉	麦 でんぷん 米粉 大豆油 油 はちみつ 油 さとう 里芋	にんにく たまねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん かぶ はくさい	710	32.6	17.7
9	ごはん ふくらぎの照り焼き 紅白なます 雑煮 	ふくらぎ 油揚げ 鶏肉	麦 さとう でんぷん さとう ごま もち	しょうが だいこん にんじん にんじん はくさい <u>こまつな</u>	797	31.9	21.4
13	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ ごま和え 沢煮鮎	わかめ 魚肉すり身 あおさ 鶏肉	麦 白麦 でんぷん さとう 油 小麦粉 でんぷん 大豆油 ごま さとう	キャベツ <u>こまつな</u> もやし にんじん にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば	747	25.8	21.0
14	ごはん 揚げギョーザ 切干大根とツナの中華和え みそラーメン	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 ツナ 豚肉 みそ	麦 豚脂 でんぷん 油 さとう 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 バター	キャベツ たまねぎ にら 切干しだいこん きゅうり にんじん にんじん はくさい もやし とうもろこし ねぎ	794	27.7	23.1
15	ごはん 鶏肉のゆず照りソース ひじきとれんこんの炒め煮 さつまいものみそ汁	鶏肉 ひじき さつまあげ 油揚げ みそ	麦 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう さつまいも	ゆず果汁 にんじん <u>れんこん</u> さやいんげん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	814	29.1	26.0
16	ごはん いわしのおかか煮 みそ炒め 大根のそぼろ煮	いわし かつおぶし みそ 鶏肉 大豆 厚揚げ	麦 さとう でんぷん さとう 油 里芋 油 さとう でんぷん	キャベツ もやし にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく 枝豆	752	29.1	22.7
19	ミルク食パン チョコ大豆クリーム 魚のハーブ焼き キャベツのペペロンチーノ クラムチャウダー	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 あじ ベーコン あさり 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング 油 さとう ココアパウダー スバゲティ オリーブ油 じゃがいも 油 米粉 生クリーム	バジル キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	834	33.8	36.3
20	ごはん 鶏とうすら卵のチリソース煮 肉団子スープ ヨーグルト	鶏肉 うすら卵 ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たん白） ヨーグルト	麦 さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 ごま油 さとう ミートボール（でんぷん 水あめ 大豆油） はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ミートボール（たまねぎ）はくさい もやし にんじん 干しいたけ ねぎ	829	30.5	25.2
21	ごはん メンチカツ こんにゃくのきんぴら★ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆たん白 さつまあげ 油揚げ みそ	麦 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	845	28.4	31.8
22	ごはん チヂミ 小松菜ともやしのナムル 韓国風すき焼き煮	チヂミ（豆腐 おから） 豚肉 焼き豆腐	麦 チヂミ（米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油） 大豆油 さとう でんぷん さとう ごま油 車麴 油 さとう ごま油	チヂミ（にんじん たまねぎ にら にんにく） <u>こまつな</u> もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ こんにゃくはくさい にんじん ねぎ りんご	751	23.4	21.3
23	ごはん 堅豆腐のミートグラタン 花野菜サラダ 塩こうじスープ 	堅豆腐 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 	麦 油 さとう ごまドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	751	30.7	22.6
26	セルフバーガー（胚芽パンズ） （ハンバーグ） （スライスチーズ） キャベツのソテー かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） チーズ 	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも） さとう 油 油 米粉 生クリーム	ハンバーグ（たまねぎ） キャベツ たまねぎ ピーマン かぼちゃ たまねぎ	788	33.2	33.5
27	ごはん 五郎島金時入りかき揚げ★ 甘酢和え  車麴の卵とじ	鶏肉 鶏卵 	麦 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 さとう 車麴 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ もやし にんじん  たまねぎ にんじん ねぎ	768	28.2	23.3
28	ごはん めぎすの南蛮漬け★  あいませ 中島菜うどん	メギス 油揚げ 豚肉	麦 でんぷん 大豆油 さとう 油 さとう 中島菜うどん	ねぎ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ 	779	29.6	19.7
29	ごはん かつおフライ れんこんの火牛炒め★ ちゃんこ鍋 	かつお 豚肉 鶏肉（鶏肉） 鶏肉 焼き豆腐	麦 パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油 さとう 鶏団子（パン粉） ごま	<u>れんこん</u> にんじん たまねぎ <u>こまつな</u> 鶏団子（たまねぎ ねぎ しょうが）はくさい もやし にんじん しめじ ねぎ こんにゃく にんにく	807	36.2	22.2
30	鶏そぼろごはん 大豆とじゃがいものり塩★ なめこのすまし汁	鶏肉 いり卵（鶏卵） 大豆 青のり ふかし わかめ	麦 いり卵（でんぷん さとう 油） 油 さとう じゃがいも 大豆油 でんぷん	しょうが 枝豆 なめこ だいこん たまねぎ	874	30.5	27.9

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）
※下線 ー の食品は、河北都市産です。

全国学校給食週間は24日～30日ですが、
30日は3年生が給食なしのため23日から
学校給食週間にちなんだ献立を提供します。

12月の栄養価平均	799	15.0%	28.4%
学校給食摂取基準	830 kcal	15.1% -の 13% 20%	15.1% -の 20% 30%