



1月分 給食献立予定表



令和7年度 1月分 給食献立予定表

日付	内容	ごはん	おもなざいりょう					エネルギー (kcal)	脂質(g)	塩分(g)	含有アレルギー物質
			血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)				
8 (木)	始業式			給食なし・お弁当なし							
9 (金)	お正月 ごはん 献立	むぎごはん とりにくのゆずみそやき こうはくなます しらたまいりそうに	MILK	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	かまぼこ	ゆず にんじん せり	だいこん ごぼう ほししいたけ	ごはん さとう	おおむぎ しらたまだんご	593 29.8	12.8 2.2
10・11											
12 (月)				せいかん ひ 成人の日							
13 (火)	鉄分アップ 献立	コッペパン チョコだいす ピーンズサラダ キャベツとアサリのスープ ヨーグルト	MILK	ぎゅうにゅう だいす たいふくまめ アサリ ヨーグルト	きんときまめ とうふ	レタス にんじん えだまめ もやし	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン ごま	ちょこだいす ドレッシング	604 24.5	21.1 2.4
14 (水)	カミング さんまる30	きりこんぶごはん れんこんサラダ ぐだくさんみそしる	MILK	とりにく あぶらあげ ハム みそ	こんぶ ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ほししいたけ れんこん キャベツ だいこん	ごぼう えだまめ きゅうり こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう	あぶら マヨネーズ ごま	574 22.1	18.0 2.7
15 (木)		とりなんばんうどん だいがくいも ほんかん	MILK	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう		にんじん ねぎ ほうれんそう ほんかん	ごぼう ほししいたけ ほんかん	めん あぶら ごま	さつまいも みずあめ さとう	664 25.7	16.4 2.3
16 (金)	うまうま献立	むぎごはん しろみざかなのりごまあげ レタスとひじきのぶしマヨあえ だいこんのみそしる	MILK	ぎゅうにゅう あおのり ひじき とうふ みそ	すずき たまご かつおぶし あぶらあげ	えだまめ たまねぎ だいこん	レタス にんじん ねぎ	ごはん こむぎ パン マヨネーズ	おおむぎ ごま あぶら じゃがいも	633 26.5	21.9 1.8
17・18											
19 (月)	山上小学校 考査献立	やまかみさとちゃんカレー フルーツヨーグルト	MILK	ふたにく ぎゅうにゅう	ワインナー ヨーグルト	たまねぎ ごぼう パイナップル もも バナナ	にんじん しめじ みかん りんご	ごはん さといも カレーフレーク	おおむぎ あぶら なまクリーム	678 18.9	21.9 2.3
20 (火)	リクエスト 給食	ココアあげパン かみかみサラダ ミネストローネ	MILK	スキムミルク するめいか	ぎゅうにゅう ワインナー	ごぼう もやし たくあん にんじん キャベツ トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ にんにく	コッペパン グラニューとう マヨネーズ マカロニ さとう	ミルクココア あぶら ごま じゃがいも	698 22.7	25.8 3.1
21 (水)	日本型 食生活献立	ごはん とりにくのねぎだれがけ いそあえ あつあげとわかめのみそしる	MILK	ぎゅうにゅう のり わかめ	とりにく なまあげ みそ	ねぎ こまつな だいこん	もやし にんじん たまねぎ	ごはん あぶら	かたくりこ さとう	577 28.6	17.3 2.1
22 (木)		サンラータンめん もやしのナムル	MILK	ふたにく とうふ	たまご ぎゅうにゅう	だけのこ たまねぎ ねぎ もやし	にんじん にら ほししいたけ ゆきな	めん かたくりこ ドレッシング	あぶら ごまあぶら ごま	587 25.5	19.4 2.9
23 (金)	小ガレイ コンテスト	むぎごはん ひじきのつくだに こがれいのからあげ とんじる	MILK	ひじき こがれい とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん ごぼう ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく	ごはん かたくりこ じゃがいも	おおむぎ あぶら	578 26.9	16.5 2.0
24・25											

1/26 (月) ~ 1/30 (金) 全国学校給食週間

日付	内容	ごはん	ぎゅう	ふたにく	しょく	きゅう	かま	かん	1月の平均栄養価	1月の平均栄養価	1月の平均栄養価	
26 (月)	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき にんじんしりしり (おきなわけん) もずくスープ (おきなわけん)	MILK	ぎゅうにゅう たまご とうふ なると	ふたにく ツナ もずく	しょうが ねぎ	にんじん もやし	ごはん あぶら	おおむぎ	602 26.6	22.5 2.7		
27 (火)	コッペパン りんごジャム せんたいふのミートグラタン (みやぎけん) アルファベットスープ	MILK	ぎゅうにゅう だいす ワインナー	ふたにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん こまつな	しめじ トマト はくさい	コッペパン りんごジャム せんたいふ あぶら	りんごジャム さとう マカロニ	628 25.1	21.8 2.6		
28 (水)	たこめし ポパイサラダ どさんこじる (ほっかいどう)	MILK	たこ ぎゅうにゅう さけ みそ	あぶらあげ ハム とうふ	にんじん きゅうり にんにく はくさい	ほうれんそう とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも	さとう ごま バター	566 25.8	17.0 2.6	たこ	
29 (木)	カルシウム アップ献立	もりおかふうじゅじゅめん (いわてけん) ひじきサラダ ぎゅうにゅうプリン (ほっかいどう)	MILK	ふたにく みそ ひじき ぎゅうにゅう	だいす ぎゅうにゅう ツナ プリン	たけのこ しょうが たまねぎ だいこん とうもろこし	にんにく にんじん ほししいたけ みずな	めん さとう かたくりこ ドレッシング	あぶら かたくりこ ドレッシング	628 27.7	17.5 2.8	
30 (金)	むぎごはん やさいふりかけ ぶりだいこん (とやまけん) さつまじる (かごしまけん)	MILK	ぎゅうにゅう ぶり とうふ みそ	ぶり とうふ みそ	だいこん しょうが ごぼう	こんにゃく にんじん ねぎ	ごはん やさいふりかけ さとう	おおむぎ やさいふりかけ さとう	571 24.1	16.8 2.2		

《1月のめあて》  
きょうどしょくをしろう

・都合により献立を変更することもありますのでご了承下さい。  
・栄養価は中学年を基準に算出しています。

1月の平均栄養価  
612  
25.3  
19.1  
2.4

栄養所要量の基準  
640  
24.0  
17.8  
2.0



1/23(金)に「小ガレイコンテスト」を実施します。  
おうちでも骨のあるお魚を食べる練習をしましょう！



給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

1月分 給食献立予定表

令和7年度 1月分 給食献立予定表