



令和7年度 1月学校給食予定献立表（小学校）

★材料や分量、アレルギーの表示について
は、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルゲン	ざ い り よ う					エネルギー kcal たんぱく質 g
			血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる	
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	
8	木		始業式					
9	金	パーカーハウスパン 牛乳 豆乳とかぶの クリームスープ ハンバーグの ケチャップソースかけ キャベツのサラダ	小麦、乳、大豆 乳 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 小麦、大豆	牛乳 牛乳 ベーコン 白インゲン豆 豆乳 国産ミート ハンバーグ	牛乳 にんじん パセリ にんじん	にんじん パセリ たまねぎ かぶ にんじん キャベツ	パーカーハウスパン 牛乳 たまねぎ かぶ さとう でん粉 油	617 27.4
13	火	麦ごはん 牛乳 具雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます		牛乳 野菜昆布	牛乳 にんじん	はくさい ごぼう しいたけ	米 麦 餅 さといも さとう	608 25.9
14	水	麦ごはん 牛乳 豚汁 鶏肉とレバーの アーモンドがらめ りんご		牛乳 にんじん こねぎ	牛乳 ピーマン にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう たまねぎ	米 麦 じゃがいも でん粉 さとう 油 アーモンド りんご	640 24.3
15	木	麦ごはん 親子丼 具 牛乳 いわし梅の香揚げ 春雨のごま炒め	小麦、卵、大豆、鶏肉 小麦、卵 乳 小麦、大豆、魚 小麦、ごま、大豆、豚肉、りんご	鶏肉 卵 牛乳 いわし梅の香揚げ 豚肉	にんじん 牛乳 にんじん にんじん こまつな	たまねぎ 深ねぎ にんじん キャベツ	米 麦 さとう でん粉 油 春雨 ごま ごま油	659 28.0
16	金	コッペパン 牛乳 カレービーンズ ブロッコリーのサラダ チーズ	小麦、乳、大豆 乳 小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご 小麦、大豆	牛乳 牛乳 にんじん パセリ チーズ	牛乳 にんじん パセリ ブロッコリー にんじん	牛乳 たまねぎ にんじん きゅうり	コッペパン 牛乳 じゃがいも 油 油 さとう 油	627 27.9
19	月	ごはん 牛乳 肉じゃが さんまみぞれ煮 ほうれん草のごまあえ		牛乳 牛乳 豚肉 さんまみぞれ煮 豚肉	牛乳 にんじん きぬさや にんじん ほうれんそう にんじん	牛乳 たまねぎ こんにゃく たまねぎ もやし	米 牛乳 じゃがいも 油 油 さとう ごま	632 24.6
20	火	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 しゅうまい ハムともやしの炒め物		牛乳 牛乳 豆腐 豚肉 みそ 小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、貝 ごま、大豆	牛乳 にんじん にんじん にんじん ハム	牛乳 たまねぎ しいたけ 深ねぎ しょうが もやし	米 麦 さとう でん粉 油 ごま油 さとう 油 ごま ごま油	645 29.7
21	水	麦ごはん ハヤシライス ルウ 牛乳 カリフラワーのマリネ ヨーグルト		牛乳 牛乳 牛肉	牛乳 にんじん にんじん 赤ピーマン ヨーグルト	牛乳 たまねぎ マッシュルーム グリンピース カリフラワー きゅうり	米 麦 さとう 油 さとう オリーブ油	625 25.2



令和7年度 1月学校給食予定献立表（小学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルゲン	ざ い り よ う					エネルギー kcal たんぱく質 g
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる	
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	
22	木	麦ごはん						米 麦	616 26.1
		牛乳	乳		牛乳				
		五目うどん	小麦、大豆、鶏肉、魚	はんぺん 鶏肉 油揚げ		にんじん こねぎ	ごぼう たまねぎ	うどん	
		魚の竜田揚げ	小麦、大豆、りんご、魚	ほき			りんご にんにく しょうが	でん粉 油	
		小松菜の炒め物	小麦、大豆、豚肉	ベーコン		こまつな にんじん	しめじ		
23	金	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	607 24.1
		牛乳	乳		牛乳				
		ポトフ	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ 深ねぎ セロリ	じゃがいも	
		ごぼうサラダ	小麦、ごま、大豆				えだまめ ごぼう とうもろこし	さとう ごま 油	
		いちごジャム	果物					いちごジャム	
26	月	麦ごはん						米 麦	524 21.9
		牛乳	乳		牛乳				
		みそ汁	大豆	厚揚げ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも	
		きびなごのからあげ	大豆、魚		きびなごの からあげ				
		野菜のもみ漬け	小麦、ごま、大豆			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう ごま	
27	火	ごはん						米	619 26.0
		牛乳	乳		牛乳				
		ヒカド	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん	だいこん しいたけ 深ねぎ	さつまいも でん粉	
		鯨のみそがらめ	小麦、ごま、大豆	くじら みそ			しょうが	でん粉 さとう 油 ごま	
		ひょっつるの酢の物	小麦、大豆		ひょっつる		きゅうり	さとう	
28	水	ごはん						米	622 25.0
		牛乳	乳		牛乳				
		いりやき	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	ごぼう はくさい こんにゃく 深ねぎ	さとう 油	
		卵焼き	小麦、卵、大豆	卵焼き					
		にんじんのきんぴら	小麦、ごま、大豆			にんじん いんげん			
29	木	とりめし	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			グリンピース しょうが	米 油	717 26.8
		牛乳	乳		牛乳				
		ぬっぺ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ	さといも さとう でん粉	
		いわし生姜煮	小麦、大豆、魚	いわし生姜煮					
		れんこんの炒め物	小麦、大豆			にんじん いんげん	れんこん	さとう 油	
		黒おこし	大豆					黒おこし	
30	金	米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン	650 26.6
		牛乳	乳		牛乳				
		ちゃんぽん	えび、小麦、いか、大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚肉 いか えび はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん こねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽん 油	
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻き 油	
		大根の中華あえ	小麦、ごま、大豆				だいこん	さとう ごま油	

