



★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。

令和7年度 1月学校給食予定献立表（中学校）

※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	含まれるアレルギー	ざ い り よ う						エネルギー kcal
				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		たんぱく質 g
				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	脂質	
8	木	パーカーハウスパン	小麦、乳、大豆					パーカーハウスパン		788 35.0
		牛乳	乳		牛乳					
		豆乳とかぶの クリームスープ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	ベーコン 白インゲン豆 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ			
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご	国産ミート ハンバーグ				さとう でん粉		
		キャベツのサラダ	小麦、大豆			にんじん	キャベツ	さとう	油	
9	金	麦ごはん						米 麦		797 33.1
		牛乳	乳		牛乳					
		肉じゃが	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	
		あじフライ	小麦、大豆、魚	あじフライ					油	
		浦上そばろ	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ		にんじん	もやし ごぼう	さとう	油	
13	火	麦ごはん						米 麦		811 29.4
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉、魚だし	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん こねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも		
		鶏肉としばーの アーモンドがらめ	小麦、大豆、鶏肉、 ナッツ、アーモンド	レバー竜田揚げ 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう	油 アーモンド	
		りんご	りんご、果物				りんご			
14	水	麦ごはん						米 麦		776 33.2
		牛乳	乳		牛乳					
		具雑煮	小麦、大豆、鶏肉、 魚、魚だし	鶏肉 はんぺん 凍り豆腐	野菜昆布	にんじん	はくさい ごぼう しいたけ	餅 さといも		
		ぶりの照り焼き	小麦、大豆、魚	ブリ			しょうが	さとう でん粉		
		紅白なます	小麦、大豆			にんじん	だいこん	さとう		
15	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		776 33.9
		牛乳	乳		牛乳					
		カレービーンズ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご	豚肉 大豆		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	
		ブロッコリーのサラダ	小麦、大豆			ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう	油	
		チーズ	乳		チーズ					
16	金	麦ごはん						米 麦		817 34.4
		親子丼 具	小麦、卵、大豆、 鶏肉、魚だし	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	さとう でん粉		
		牛乳	乳		牛乳					
		いわし梅の香揚げ	小麦、大豆、魚		いわし梅の香揚げ				油	
		春雨のごま炒め	小麦、ごま、大豆、 豚肉、りんご	豚肉		にんじん こまつな	キャベツ	春雨	ごま ごま油	
19	月	ごはん						米		801 32.2
		牛乳	乳		牛乳					
		だんご汁	小麦、大豆、鶏肉、 魚だし	鶏肉 油揚げ		ほうれんそう にんじん	だいこん 深ねぎ しいたけ	いももち		
		揚げ魚の レモンソースかけ	小麦、大豆、魚	たら			レモン	さとう でん粉	油	
		大豆の磯煮	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 大豆 揚げかまぼこ	ひじき	にんじん	グリンピース	さとう	油	
20	火	麦ごはん						米 麦		755 30.1
		ハヤシライス ルウ	小麦、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉、ゼラチン	牛肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	さとう	油	
		牛乳	乳		牛乳					
		カリフラワーのマリネ	小麦、大豆			赤ピーマン	カリフラワー きゅうり	さとう	オリーブ油	
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
21	水	麦ごはん						米 麦		832 38.6
		牛乳	乳		牛乳					
		麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ ししいたけ 深ねぎ しょうが	さとう でん粉	油 ごま油	
		しゅうまい	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、貝	しゅうまい						
		ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう	油 ごま ごま油	



令和7年度 1月学校給食予定献立表（中学校）

★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	含まれるアレルギー	ざ い り よ う						エネルギー kcal
				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		たんぱく質 g
				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	脂質	
22	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		744 29.4
		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		781 33.6
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		五目うどん	小麦、大豆、鶏肉、 魚、魚だし	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	700 36.4
		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		油	
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
26	月	みそ汁	大豆、魚だし	厚揚げ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ	さといも		743 29.0
		さばの塩焼き	さば、魚	さば						
		切り干し大根の煮物	小麦、大豆、豚肉	豚肉 油揚げ		にんじん いんげん	干しだいこん	さとう	油	
		ごはん						米		
		牛乳	乳		牛乳					784 33.8
		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			ごま ごま油	
		ごはん						米		834 33.9
		牛乳	乳		牛乳					
		ヒカド	小麦、大豆、鶏肉、 魚だし	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	
		ひよっつるの酢の物	小麦、大豆		ひよっつる		きゅうり	さとう		877 33.5
		米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン		
		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	877 33.5
		大根の中華あえ	小麦、ごま、大豆				だいこん	さとう	ごま油	
		とりめし	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			グリーンピース しょうが	米	油	
		牛乳	乳		牛乳					
30	金	ぬっぺ	小麦、大豆、鶏肉、 魚だし	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 ふ さとう でん粉		877 33.5
		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		

今年うま年!

うまのように野菜を
たっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!

よく味わってうま味
を感じよう!

1/24～1/30 は
ぜん こく がっ こう きゅうしょく しゅう かん
「全国学校給食週間」です

に ほん がっ こう きゅうしょく

日本の学校給食のあゆみ

おにぎり
や ざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじ ねん
(明治22年ころ)

→

ごしき
五色ごはん
えいよう しる
栄養みそ汁
たいよう ねん
(大正12年ころ)

→

ミルク
トマトシチュー
しやうわ ねん
(昭和22年ころ)

→

コッペパン・ミルク
たつた あ
クジラの竜田揚げ
と
せん切りキャベツ
しやうわ ねん
(昭和25～30年ころ)

→

ミートスパゲッティ
ぎやうにやう
牛乳
牛乳
フレンチサラダ
しやうわ ねん
(昭和40～50年ころ)

→

カレーライス
ぎやうにやう しる
牛乳・塩もみ
たまご
ゆで卵
しやうわ ねん
(昭和51年ころ)