

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	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					
		浦上そぼろ	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	たいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも	
		鶏肉とレバーの アーモンドがらめ	小麦、大豆、鶏肉、 ナツツ、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	たいこん	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	
		プロッコリーのサラダ	小麦、大豆			プロッコリー 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				
		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	たいこん 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、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	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	
23	金	麦ごはん						米 麦	781 33.6
		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	
		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		
26	月	麦ごはん						米 麦	700 36.4
		牛乳	乳		牛乳				
		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	
		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	
27	火	ごはん						米	743 29.0
		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			
28	水	ごはん						米	784 33.8
		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	
		ひょっつるの酢の物	小麦、大豆		ひょっつる		きゅうり	さとう	
29	木	米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン	834 33.9
		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	
30	金	とりめし	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			グリンピース しょうが	米 油	877 33.5
		牛乳	乳		牛乳				
		ぬつべ	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 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	

