



2025年 1月 献立表



邑楽町立学校給食センター



日	曜	献立名		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油 脂	Kcal	g	g
8	水	ご飯 牛乳	ポークハヤシ 花野菜サラダ みかん	ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ カリフラワー コーン みかん	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	675 812	20.4 24.0	21.1 24.9
9	木	ご飯 牛乳	七草 鏡開き献立 つくね(1. 2. 2) 紅白なます 七草風雑煮	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぶの葉 小松菜	大根 かぶ ねぎ 玉ねぎ しいたけ	ご飯 片栗粉 砂糖 もち さといも パン粉	ごま油	617 768	20.3 25.2	15.1 18.1
10	金	パーカーハウス ヨーグルト 牛乳	野菜コロッケ 小松菜とソーセージのソテー トマ玉スープ	ウインナー 豆乳 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん トマト	もやし 玉ねぎ コーン ねぎ えのきたけ グリンピース	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 片栗粉	油	666 815	26.7 32.1	28.2 34.3
14	火	はちみつパン 牛乳	オムレツミートソースがけ マカロニツナサラダ 大麦のスープ	卵 大豆 ぶた肉 ツナ ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜	パン 大麦 マカロニ じゃがいも	油 ハエグママーガリン	628 775	25.2 30.2	25.7 30.8
15	水	ご飯 天井のたれ 牛乳	えびいかかき揚げ 野菜のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	えび いか 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ 白菜 玉ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	670 801	21.2 25.0	22.9 26.6
16	木	ご飯 牛乳	ポークカレー コーンサラダ 黄桃	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ブルーベリー キャベツ きゅうり コーン 黄桃	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	689 816	20.1 23.5	20.1 23.2
17	金	丸パン 牛乳	えびとマカロニのトマトクリーム煮 小松菜サラダ 原宿チーズドック	えび ベーコン ツナ 卵 いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ レモン	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油	617 765	25.4 31.0	26.1 31.4
20	月	ご飯 牛乳	ひじき揚げ餃子(2. 2. 3) 回鍋肉 ごまキムチ汁	ぶた肉 みそ 豆腐 とり肉	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 ねぎ しいたけ	ご飯 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	691 862	27.2 33.7	25.4 31.4
21	火	チョコチップパン 牛乳	スパゲッティナポリタン たこナゲット(2. 2. 3) ヨーグルト和え	ぶた肉 たら ベーコン たこ いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム みかん パイナップル 黄桃	パン チョコ 砂糖 小麦粉 スパゲッティ	オリーブ油	660 848	24.9 31.1	20.4 25.0
22	水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 細切り昆布とさつま揚げの炒め煮 白菜と油揚げのみそ汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	れんこん こんにゃく 白菜 玉ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	621 767	23.9 29.6	18.1 21.8
23	木	ご飯 牛乳	ピリ辛肉みそ丼の具 ブロッコリーのツナマヨ和え 五目ワンタンスープ	ぶた肉 みそ ツナ なんと	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー にら	玉ねぎ 枝豆 たけのこ しいたけ しょうが キャベツ もやし	ご飯 砂糖 ワンタン	油 ごま ハエグママーガリン	636 775	26.0 31.6	20.7 24.7
24	金	背割りこめっパン 牛乳	ロングウインナーチリソース チーズサラダ 豆乳スープ	ウインナー ぶた肉 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ	パン じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング 油	626 759	29.1 35.0	27.7 34.0
27	月	ご飯 おかかふりかけ 牛乳	初めでの 給食 鮭の塩焼き 塩昆布和え とん汁	鮭 ぶた肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 じゃがいも	ごま油 油	614 720	30.2 33.8	19.5 21.6
28	火	黒コッペパン 牛乳	地場産 白菜たっぷり 白菜のクリームシチュー カニかまぼこの玉子巻き 海そうサラダ	とり肉 かまぼこ いんげん豆 卵 かに えび	牛乳 茎わかめ チーズ わかめ かえでのり	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	601 751	27.2 35.2	21.6 26.4
29	水	中華麺 牛乳	世界の 料理 ジャージャー麺の汁 ブロッコリーの中華和え ごま団子(1. 1. 2)	ぶた肉 とり肉 小豆 みそ いんげん豆	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんにく	中華麺 砂糖 もち米 米粉	ごま油 ごま油	631 834	27.1 34.0	20.6 26.6
30	木	ご飯 牛乳	中野小6-1 島海さん考案献立 ハンバーグ大根おろしソース ほうれん草のおかか和え もやしと油揚げのみそ汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 じゃこ	ほうれん草 小松菜	大根 玉ねぎ キャベツ もやし コーン	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油	624 765	24.4 29.6	18.9 22.6
31	金	ココアパン 発酵乳	長柄幼稚園 リクエスト献立 とり肉の唐揚げ(2) グリーンサラダ ABC スープ	とり肉 ベーコン うずら卵	発酵乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	パン 片栗粉 小麦粉 マカロニ	油 ドレッシング	635 755	25.0 29.2	23.7 27.2

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校

感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣の乱れは、免疫の低下につながり、体調を崩しやすくなります。「早寝・早起きの習慣」「朝・昼・夕の栄養バランスのよい食事」「適度な運動」を冬休み中も意識して取り組みましょう！



給食費の口座振替のお知らせ

1月の振替日は、**1月15日(水)**です。
よろしくお願いします。