

1月分献立表

令和7年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳		おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
8	木	○		菜飯 松風焼き 磯香和え 白玉雑煮 だいたいのババロア	牛乳 のり 鶏肉 鰹節	もやし 小松菜 キャベツ 白菜 干し椎茸 人参 きゅうり	米 油 砂糖 白玉	720kcal 30.0g14.7g 3.4g	
9	金	○		ハヤシライス (麦ご飯) ハヤシライスのルウ 冬野菜のサラダ グミ	牛乳 豚肉 ハム チーズ	玉葱 人参 セロリ カリフラワー マッシュルーム ブロッコリー トマト グリンピース コーン	米 油 砂糖 白麦 ルウ ノンエッグマヨネーズ	845kcal 30.2g28.2g 2.5g	
13	火	○		関小1,2年中止 ご飯 ハンバーグキノコソース ジャーマンポテト 大根のそぼろスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	玉葱 マッシュルーム しめじ 人参 ビーマン にんにく 小松菜 しょうが 大根 えのき ねぎ	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	785kcal 32.4g22.4g 2.6g	
14	水	○		親子丼 親子丼の具 ごぼうサラダ 豚肉とキャベツの味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 なると ハム 豚肉 みそ	玉葱 しめじ 葱 グリンピース ごぼう きゅうり キャベツ 人参	米 油 砂糖 ごま	830kcal 41.7g24.1g 3.3g	かえたことと思います。 2026年もみなさんが元気に 過ごせるように、給食センタ―
15	木	○		キムチご飯 春雨レモンサラダ ワンタンスープ チキンナゲット 黒糖豆	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 大豆	しょうが キムチ 人参 きゅうり レモン 小松菜 ねぎ 干し椎茸	米 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタンの皮	842kcal 35.1g25.2g 3.6g	のみんなで頑張つて給食を作 りたいと思っています！ みなさんにとってよい1年に
16	金	○		白濁小6年中止 ポロネーゼ風トースト マカロニサラダ 白菜クリーム煮 チョコプリン	牛乳 豚肉 チーズ ハム 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	きゅうり 人参 玉葱 白菜 キャベツ	パン 油 砂糖 マカロニ ルウ ノンエッグマヨネーズ	794kcal 34.2g38.5g 3.6g	なりますように(●)っく(●)
19	月	○		ご飯 あじ磯辺フライ もやしのごま酢和え 肉じゃが	牛乳 あじ 油揚げ 豚肉	もやし 人参 きゅうり 玉葱 白滝 いんげん	米 油 砂糖 パン粉 ごま油 ごま じゃが芋	779kcal 29.5g21.9g 2.0g	
20	火	○		関小5年中止 ご飯 チキンカラフル焼き 野菜炒め 豚汁	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 ベーコン 豆腐 みそ 卵	にんにく しょうが 人参 パプリカ キャベツ 玉葱 にら ピーマン ごぼう 大根 葱	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 片栗粉 じゃが芋	828kcal 36.8g32.2g 2.4g	
21	水	○		チャーハン 春巻き 小松菜の中華和え わかめスープ	牛乳 焼き豚 卵 わかめ 鶏肉	干し椎茸 人参 葱 グリンピース えのき 玉葱 チンゲンサイ 小松菜 もやし	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	798kcal 27.8g30.8g 2.6g	
22	木	○		カレーライス(麦ご飯) 切り干し大根のツナ和え アセロラゼリー	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ ツナ	しょうが にんにく 玉葱 人参 ほうれん草 トマト 切り干し大根	米 油 砂糖 白麦 ルウ ごま じゃが芋	816kcal 26.1g21.0g 3.1g	①辛い味がする ②酸味がする ③甘い味がする
23	金	○		塩ラーメン(中華麺) ラーメンスープ 鰯カリカリフライ いんげんとささみのサラダ 豆乳プリンタルト	牛乳 豚肉 鶏肉 鰯	キャベツ 玉葱 人参 もやし にら にんにく しょうが 白菜 いんげん コーン	中華麺 砂糖 油 ごま油	833kcal 33.7g27.3g 3.0g	
26	月	○	二 四 日 か ら 三 〇 日 は 全 国 学 校 給 食 週 間 で す	南白亀小全校中止 人気の洋食献立 ピラフ 焼肉サラダ ABCスープ 給食週間デザート	牛乳 ツナ 豚肉 ベーコン	玉葱 人参 コーン マッシュルーム パプリカ きゅうり キャベツ しょうが	米 油 砂糖 ごま ごま油 マカロニ	742kcal 34.1g18.5g 3.2g	答えは③です。春さから自分の身 を守るために「健康」が高くなる ため、甘くありません。 
27	火	○		南白亀小3年中止 人気の和食献立 ご飯 鯖の味噌煮 おかか和え かきたま汁	牛乳 鯖 みそ 鰹節 卵 豆腐	しょうが 葱 キャベツ もやし ほうれん草 人参 えのき チンゲンサイ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	763kcal 30.1g26.6g 3.0g	
28	水	○		人気の韓国献立 ご飯 ヤンニョムチキン チョレギサラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 のり わかめ 豚肉	にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり コーン 干し椎茸	米 油 砂糖 トック 片栗粉 米粉 水あめ ごま ごま油	794kcal 35.2g20.6g 2.6g	
29	木	○		地産地消献立 あじのそぼろ丼 ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳 鰯 鶏肉 みそ ひじき 大豆 ハム ヨーグルト	にんにく しょうが 人参 玉葱 たけのこ グリンピース きゅうり グリンピース	米 油 砂糖 白麦 ごま油	804kcal 33.5g21.6g 2.5g	
30	金	○		ドイツ料理 セルフホットドック ケーニヒスベルガー・クローゼ(肉団子のクリーム煮) カルトッフェル・ザラート(ドイツ風ポテトサラダ) りんごゼリー	牛乳 ウインナー 鶏肉 スキムミルク 生クリーム ハム 豚肉	人参 玉葱 白菜 パセリ きゅうり	パン 油 砂糖 じゃが芋 ベシヤメルソース	893kcal 31.9g36.5g 3.0g	
					中学生12～14歳 の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分相当量2.5g以下				などを目的となっ ています。