

# 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 干し椎茸 人参 キュウリ	もやし 小松菜 キャベツ 白菜 トマト グリンピース	米油 砂糖 白玉 コーン	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	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 ピーマン にんにく 小松菜 しょうが 大根 えのき ねぎ	米油 砂糖 じがや芋 ごま油	785kcal 32.4g22.4g 2.6g	新しい年が始まりました。 気持ちも新たに新しい年をむ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、給食センターのみんなで頑張っ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年になりますように(◎>▽<◎)
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 ごま油	830kcal 41.7g24.1g 3.3g	
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	
16	金	○	白湯小6年中止 ボロネーゼ風トースト	マカロニサラダ 白菜クリーム煮 チヨコプリン	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	
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 ジャガ芋	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 ジャガ芋	828kcal 36.8g32.2g 2.4g	ほうれん草、大根、白菜などの冬野菜がおいしい季節ですね。 給食でもたくさん取り入れています。実はこれら冬野菜に共通した味の特徴があります。 それはどんな味でしょうか？
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	①辛い味がある ②苦い味がある ③甘い味がある
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 ジャガ芋	816kcal 26.1g21.0g 3.1g	答えは③です。辛さから自分の命を守るために「酸度」が高くなるため、甘くなります。
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	南白亜小全校中止 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
27	火	○		南白亜小3年中止 人気の和食献立 ご飯	鰯の味噌煮 おかか和え かきたま汁	牛乳 鰯 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	ヤンニヨムチキン 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	ケーニヒベルガークロッセ(肉団子のクリーム煮) カルトッフェル・ザーラート(ドイツ風ボテトサラダ) 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 ハム 豚肉	パン油 砂糖 じゃが芋 ベシャメールソース	893kcal 31.9g36.5g 3.0g
中学生12~14歳 エネルギー 830kcal たんぱく質21.1~32.5g の基準値 脂質14.4~21.7g 塩分相当量2.5g以下									



1/24から30まで

「全国学校給食週間」です。

日本全国で、普段なにげなく食べている給食について考えることを目的と

しています。普段は少しから

ってきて「世界の料理の

紹介」「地産地消の推進」などが目的となつて

います。