



1月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2025年

		献立名			主な材料とその働き						栄養価
日	曜日	主 食	牛乳	お か ず	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	水	ごはん	○	豚丼 春雨サラダ 豆乳プリンタルト	豚肉	牛乳	人参	切干大根 しらたき 玉ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 春雨 タルト	サラダ油 ごま油	840 29.6 23.7 3.0
9	木	コッペパン	○	鶏のごまネーズ焼き イタリアンサラダ つぶつぶコーンポタージュ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	パプリカ ブロッコリー 人参 玉ねぎ	長ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	パン 砂糖 生クリーム ドレッシング	サラダ油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま	791 36.7 29.1 3.3
		★鏡開き給食★									
10	金	ごはん	○	赤魚のこうじみそ焼き ごぼうサラダ 白玉汁 だいたいのみほろア	赤魚 みそ かつお節 鶏肉	牛乳 こんぶ	人参 ほうれん草	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ	米 白玉 パハロア	ごま ドレッシング	775 32.8 21.7 2.3
14	火	ごはん	○	ポークカレー 大根のごまドレサラダ 十勝ヨーグルト	豚肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ 大根 にんにく もやし りんご	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ	米 じゃが芋	サラダ油 ごま ドレッシング カレールウ	836 26.3 25.2 2.3
15	水	ごはん	○	豚肉のきんぴら丼 厚焼き玉子 里芋入りみそ汁 ココアウエハース	卵 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	人参 長ねぎ 玉ねぎ	ごぼう こんにゃく しめじ 白菜	米 砂糖 里芋 ウエハース	ごま油 ごま	760 31.7 23.4 2.6
16	木	ゆでうどん	○	五目うどん汁 バターかおる大学芋 チーズ	鶏肉 油揚げ かつお節 なると	牛乳 こんぶ チーズ	人参 小松菜	長ねぎ 干しいたけ ごぼう	うどん さつま芋 砂糖 バター	サラダ油 大豆油 ごま	784 28.3 28.0 3.2
17	金	ごはん	○	和風アジフライ もやしサラダ お芋のそぼろ煮	あじ 豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	人参 グリンピース	もやし きゅうり 玉ねぎ れんこん	米 小麦粉 パン粉 ごま	サラダ油 大豆油 砂糖 じゃが芋	786 32.0 22.1 2.8
20	月	ごはん (ひじきのつくだ煮)	フ レ ン チ シ ア ン	おでん マカロニサラダ	ちくわ がんもどき さつま揚げ うずらの卵	ハム ひじき こんぶ かつお節	人参 大根 こんにゃく きゅうり コーン	ごぼう にんにく しょうが コーン	米 里芋 マカロニ じゃが芋	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	768 28.0 20.9 2.3
21	火	ごはん	○	ジャンボぎょうざ きりぼし大根のナムル 豚肉と白菜のトロトロ煮 ソフール元気ヨーグルト	豚肉 ハム かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にら 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ	人参 切干大根 もやし たけのこ 白菜	米 ぎょうざの皮 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま	763 30.8 20.2 2.4
		★神崎おいしいもの給食★									
22	水	ごはん	○	さばの塩焼き 野菜のツナごま和え さつま芋入りみそ汁	さば ツナ 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	小松菜 人参 長ねぎ	えのき キャベツ しめじ 玉ねぎ	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 ごま	777 36.9 25.1 2.7
23	木	横割り コッペパン	○	メンチカツ ツナマヨサラダ お豆のミネストローネ	鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 金時豆 青大豆 大豆	人参 トマト にんにく	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	776 30.6 33.4 3.3
		★香取都市統一献立★									
24	金	ごはん	○	豚肉のねぎみそ焼き れんこんツナサラダ 塩こうじのスープ 香取市産キウイゼリー	豚肉 みそ ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	パプリカ 人参 玉ねぎ コーン	長ねぎ れんこん きゅうり キャベツ もやし	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま ドレッシング	826 29.8 32.2 2.9
27	月	ごはん	○	さけのオイネーズ焼き たくあん和え 豚汁 一口みかんゼリー	さけ 豚肉 みそ かつお節	牛乳 こんぶ	人参 キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	長ねぎ キャベツ ごぼう にんにく	米 砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ごま	769 33.7 21.7 3.5
28	火	ごはん	○	マーボー豆腐 大豆もやしのナムル ヨーグルトレーズン	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 にら ピーマン	干しいたけ にんにく 長ねぎ 大豆もやし	米 砂糖 でんぶん ヨーグルトレーズン	サラダ油 ごま油 ごま	795 32.8 24.7 2.8
29	水	ごはん (千葉県産大豆 の納豆)	○	菜の花のマヨしょうゆ和え 豚肉と野菜のうま煮	納豆 豚肉 ツナ 厚揚げ	牛乳	菜の花 人参 枝豆	キャベツ コーン 大根 こんにゃく	米 里芋 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	757 32.8 23.3 2.2
30	木	食パン (メープルゼリー)	○	かぼちゃクロック 海藻ツナサラダ ジュリエンスープ	ツナ ベーコン	牛乳 海藻	かぼちゃ ブロッコリー 人参 パセリ	もやし 玉ねぎ キャベツ セロリー	パン メープルゼリー 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油 ドレッシング	756 24.4 29.9 3.4
31	金	ごはん	● ユセ	いわしのかば焼き風 磯和え 根菜のみそ汁	いわし かつお節 みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ のり	ほうれん草 人参 大根 ごぼう	えのき しょうが れんこん 長ねぎ	米 ミルメーク でんぶん 砂糖	サラダ油 大豆油	756 27.6 23.1 2.8

※都合により献立や材料、材料の産地を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！



学校給食摂取基準

830
27.0～41.5
2.5g未満