

令和7年1月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 植物油		
8 (水)	背割りパン	マカロニスープ ドライカレー オレンジ	はし スプーン	ベーコン ぎゅうにく だいず さといも いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーンピース	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン パンこ マカロニ じゃがいも	カレー粉	748 31.0 3.0	 こめ
9 (木)	小ごはん	白玉そうじ にぶた 紅白なます	はし	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	かぶ はくさい しいたけ しろねぎ だいこん	こめ しらたまだんご こんにゃく さとう		664 28.4 2.0	 乳製品
10 (金)	ごはん	さつまじる さんまのみぞれに ゆかりあえ	はし	とりにく とうふ さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	こめ さつまいも こんにゃく		721 29.1 2.8	 くだもの
14 (火)	ごはん	水ぎょうざスープ チャプチェ あんこプリン	はし スプーン	ぶたにく ぎゅうにく すいぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ だけのこ しいたけ はくさいみそ	こめ さとう はるさめ あんこプリン	ごまあぶら ごま	699 25.7 2.1	 さかな
15 (水)	小パン	ちゃんこうどん はなっこりーのいためもの 西岐波みかん	はし	とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ はなっこりー	だいこん はくさい しいたけ もやし キャベツ みかん	パン うどん	あぶら	664 27.5 2.7	 かいそう
16 (木)	ごはん	みそしる さけのしおやき きりぼしだいこんのごますあえ	はし	とうふ みそ あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま	693 34.4 3.4	 乳製品
17 (金)	ごはん	もずくと麦のスープ ぎょうざメンチカツ ブロッコリーのおかかいだめ	はし	ベーコン ぎょうざメンチカツ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう	あぶら	744 27.2 2.0	 いも
20 (月)	ごはん	ミートボールのちゅうかに しゅうまい もやしの塩いため	はし	ミートボール ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ ししいたけ たまねぎ さくらげ だけのこ もやし	こめ でんぶ	ごまあぶら	824 33.1 1.9	 まめ
21 (火)	ごはん	のりのすましじる チキンチキンれんこん 小野茶プリン	はし スプーン	とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ さとう おのちプリン	あぶら	738 30.7 1.4	 たまご
22 (水)	小パン	鶏そうすい 厚焼きたまご びりからきゅうり	はし	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい しいたけ きゅうり	パン こめ ほんかんジャム	ごまあぶら	713 30.9 3.2	 くだもの
23 (木)	ごはん	みそしる はもカツ ひじきのにもの	はし	とうふ みそ はもカツ だいず とりにく ひじき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ しろねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	728 30.8 3.1	 やさしい
24 (金)	山口県 麦ごはん	岩国れんこんカレー キャベツのごますずいため	はし スプーン	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ れんこん キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも	カレー粉 ごま	751 23.6 2.4	 魚介類
27 (月)	北海道 ごはん	どさんこじる さけチーズフライ かに風味サラダ	はし	とうふ みそ さけ かまぼこ フレーク	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ とうもろこし はくさい きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	739 27.7 2.8	 くだもの
28 (火)	山口県 ごはん	おおひら さばの塩やき みかん	はし	とりにく なまあげ さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう だけのこ みかん	こめ さとう さといも こんにゃく		774 33.3 2.5	 かいそう
29 (水)	長崎県 こくとうパン	ちゃんぽん 浦上そばろ みかんゼリー	はし スプーン	ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう	こくとうばん ちゅうかめん こんにゃく さとう みかんゼリー	あぶら ごまあぶら	749 30.7 3.7	 こめ
30 (木)	長野県 ごはん	のっぺいじる キムタクごはんのぐ りんご	はし	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ たくあん はくさいキムチ りんご	こめ でんぶ さといも こんにゃく	ごまあぶら	672 29.4 3.6	 たまご
31 (金)	山梨県 ごはん	ほうとう 鶏肉のワインに おかかふりかけ	はし	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく おかかふりかけ	ぎゅうにゅう わかめ ほうろく	かぼちゃ にんじん	はくさい だいこん たまねぎ しめじ	ごはん ほうとうめん さとう		711 35.0 2.8	 さかな

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。



1月24日～30日は全国学校給食週間です。

おいしい給食を食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士や調理員さん
など多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを忘れず、おいしくいただきます。

