

令和7年1月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生		
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g	
8	水	★ <u>パインパン</u> りゅうにゅう フランクフルトのてっぱんやき やさしいため コンキリエのスープ	りゅうにゅう フランクフルト ぶたにく ベーコン	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	きゃべつ もやし <u>にんじん</u> たまねぎ セロリー	633 (768)	26.5 (30.4)	
9	木	ごはん りゅうにゅう さけのおうごんやき れんこんのきんぴら しらたまどうに	りゅうにゅう さけ りゅうにく とりにく あぶらあげ みそ	<u>ごはん</u> マヨネーズ ごま さとう あぶら もち (ふ)	<u>にんじん</u> れんこん ごぼう こんにゃく えだまめ <u>だいこん</u> はくさい しいたけ あおねぎ	664 (780)	27.5 (30.5)	
10	金	ごはん りゅうにゅう ちくわのいそかあげ こうやどうふのもの きのこのすましじる とうにゅうブラマンジェ	りゅうにゅう ちくわ あおのり こうやどうふ とりにく たまご とうふ かまぼこ わかめ	<u>ごはん</u> てんぷらこ さとう (とうにゅうブラマンジェ)	たまねぎ <u>にんじん</u> こんにゃく しいたけ えだまめ しめじ エリンギ あおねぎ	651 (802)	27.9 (32.2)	
14	火	ごはん りゅうにゅう いわしのみぞれに うらかみそぼろ のっぺいじる	りゅうにゅう いわし ぶたにく ひらてん とりにく あぶらあげ	<u>ごはん</u> さとう あぶら さといも でんぷん	ごぼう <u>にんじん</u> もやし こんにゃく <u>だいこん</u> しいたけ あおねぎ	656 (754)	25.0 (28.0)	
15	水	バターロール(小3～6年先生中) りゅうにゅう チャンポンめん あげぎょうざ にんじんしりしり	りゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ かつおぶし	バターロール ちゅうかさば ごまあぶら でんぷん ごま さとう こむぎこ	きゃべつ たまねぎ もやし <u>にんじん</u> あおねぎ にら しょうが	661 (778)	25.3 (29.1)	
16	木	ごはん りゅうにゅう みかんゼリー とりにくのレモンずやき かきたまじる ほうれんそうときゃべつのピーナッツあえ	りゅうにゅう とりにく たまご とうふ かまぼこ	<u>ごはん</u> こむぎこ さとう ピーナッツ でんぷん ゼリー	レモン ほうれんそう きゃべつ <u>にんじん</u> えのきだけ あおねぎ	671 (788)	29.4 (34.3)	
17	金	ごはん りゅうにゅう さわらのありまやき ひじきのいために かすじる	りゅうにゅう さわら ひじき とりにく あぶらあげ ぶたにく ちくわ みそ	<u>ごはん</u> さとう でんぷん あぶら	<u>にんじん</u> こんにゃく えだまめ <u>だいこん</u> ごぼう あおねぎ	643 (745)	32.0 (35.3)	
20	月	こめこパン りゅうにゅう ★ <u>にこみハンバーグ</u> ★ <u>コーンポタージュ</u> きゃべつとツナのあまずいため	りゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく	<u>こめこ</u> パン さとう でんぷん ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	<u>にんじん</u> きゃべつ たまねぎ とうもろこし パセリ	651 (774)	25.3 (29.0)	
21	火	ごはん りゅうにゅう ぶたにくとやさしいのいために だしまきたまご さんしょくあえ	りゅうにゅう ぶたにく ひらてん やきどうふ たまご かつおぶし	<u>ごはん</u> じゃがいも さとう あぶら ごま でんぷん	たまねぎ <u>にんじん</u> こんにゃく もやし はくさい ほうれんそう	646 (752)	27.9 (31.7)	
22	水	パン りゅうにゅう ホキのプロバンスふう マカロニサラダ オニオンスープ いちごミックスジャム	りゅうにゅう ホキ ハム ベーコン	パン こむぎこ さとう マカロニ マヨネーズ あぶら いちごミックスジャム	たまねぎ にんにく トマト きゃべつ <u>にんじん</u> とうもろこし マッシュルーム	635 (775)	27.2 (33.0)	
23	木	ごはん のむヨーグルト みかん ぶたにくのねぎしおいため あまからじゃがいも <u>だいこん</u> のみそしる	のむヨーグルト ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ スキムミルク みそ	<u>ごはん</u> ごまあぶら でんぷん じゃがいも さとう マヨネーズ	もやし しろねぎ にんにく レモン <u>だいこん</u> <u>にんじん</u> あおねぎ みかん	650 (767)	23.6 (27.8)	
24	金	にくもっそ りゅうにゅう かつおのフライ とうふのすましじる やさいのすだちすあえ 【四国地方】	りゅうにゅう りゅうにく とうふ かつお わかめ かまぼこ	<u>ごはん</u> さとう パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	<u>にんじん</u> ごぼうこんにゃく たまねぎ しいたけ えだまめ きゃべつ あおねぎ きゅうり すだち エリンギ しょうが	658 (755)	25.6 (28.8)	
27	月	ナン 1/2ごはん りゅうにゅう バターチキンカレー ヨーグルト ほうれんそうとハムのソテー 【インド】	りゅうにゅう とりにく なまクリーム ハム ヨーグルト	ナン <u>ごはん</u> じゃがいも バター あぶら	たまねぎ <u>にんじん</u> にんにく トマト ほうれんそう きゃべつ とうもろこし	647 (776)	25.1 (29.4)	
28	火	ごはん りゅうにゅう さばのゆうあんやき ひきないり おくずかけ 【東北地方】	りゅうにゅう さば ちくわ とりささみ あぶらあげ	<u>ごはん</u> さとう でんぷん ごま <u>さといも</u> ごまあぶら そうめん	<u>ゆず</u> <u>だいこん</u> <u>にんじん</u> こまつな ごぼうこんにゃく しいたけ あおねぎ	638 (760)	26.8 (31.6)	
29	水	ごはん りゅうにゅう たこのからあげ かぶのみそしる とりにくとさつまいものにも 【兵庫県】	りゅうにゅう たこ とりにく とうふ あぶらあげ <u>みそ</u>	◎ <u>ごはん</u> こめこ あぶら でんぷん ◎ <u>さつまいも</u> さとう	<u>にんじん</u> <u>だいこん</u> こんにゃく しょうが ◎ <u>かぶ</u> たまねぎ あおねぎ	633 (754)	26.1 (30.6)	
30	木	せわりパン りゅうにゅう スラッピージョー ガーデンサラダ ドレッシング ゴールデンポテトスープ 【アメリカ】	りゅうにゅう ぶたミンチ だいたず ベーコン スキムミルク こなチーズ	パン さとう じゃがいも マーガリン ドレッシング でんぷん	たまねぎ <u>にんじん</u> トマト きゃべつ ブロッコリー とうもろこし セロリー	661 (799)	25.7 (30.7)	
31	金	チキンピラフ りゅうにゅう やきメンチカツ ポイルきゃべつ たまごスープ ひとくちソース	りゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ	<u>ごはん</u> あぶら でんぷん さとう こめこ	たまねぎ <u>にんじん</u> きゃべつ とうもろこし チンゲンさい しょうが にんにく	656 (755)	28.0 (31.3)	
* 中学校3年生のリクエスト献立には ★_____ を引いています。						今月の平均	650 (770)	26.8 (30.8)

~今月の献立より~



～今月の献立より～

- 1月24日～30日は全国学校給食週間です。今年は24日(金)～30日(木)まで「日本の郷土料理と世界の料理」と題し実施します。楽しみにしててくださいね。
- ★16日(木)・・・寺前小6年生リクエスト献立
家庭科の授業の中で「給食の献立作成」にチャレンジし、みんなで考えた献立です。
 - ★24日(金)・・・四国地方(香川県・徳島県)
肉もっそは香川県三豊市に伝わる郷土料理で牛肉やごぼうなどの具を甘辛く煮て、ご飯に混ぜています。
 - ★27日(月)・・・インド
バターチキンカレーは北インド地方の料理です。ナンをカレーにつけて食べます。
 - ★28日(火)・・・東北地方(福島県・宮城県)
「ひきな」は福島県の方で「千切りにした大根」を表します。その「ひきな」を炒めたものがひきな炒りです。
 - ★29日(水)・・・兵庫県
神河町産の有機食材(米・さつま芋・かぶ)を使用した献立です。◎ _____ で表示しています。
 - ★30日(木)・・・アメリカ
スラッピージョーの「スラッピー」は英語で「汚れる」という意味があり、食べる時に汚れる様子で作った人が「ジョー」であったことからついた料理名です。パンにはさんで食べます。



あけましておめでとう
ございます

本年も給食センター職員一同
心のこもった安全でおいしい給食を
めざして頑張りますのでよろしく
お願いいたします。



～今月の神河町産～

米・米粉・にんじん・大根・里芋・ゆず・みそ
* 神河町産の食材には _____ を引いています。