

令和7年1月分献立表

目標 感謝の心をもって食べよう

吉見町学校給食センター

日	曜	ス プ リ ン	こんだてめい	アレルギー物質（7大アレルギー）	食品のしゅるい			えいようりょう	
			主食 飲み物 おかず	小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに ○付はコンタミネーション	血や肉になるもの （赤色）	体の調子を ととのえるもの （緑色）	力や体温となるもの （黄色）	小 エネルギー （kcal）	小 たんぱく質 （g）
9	木		じごなうどん 牛乳 ななくさうどんじる *きなこあげパン レンコンサラダ	小麦   乳 小麦   小麦 乳 	牛乳 あぶらあげ なると ぶたにく こんぶ きなこ	にんじん だいこん ななくさ レンコン ほししいたけ かぶ キャベツ	じごなうどん コッペパン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	739 847	27.0 30.7
10	金		ごはん 牛乳 そうに とりにくのしおこうじやき こんにゃくのいためもの	小麦  乳 小麦 卵 小麦 小麦	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん ぶなしめじ ねぎ ごぼう こまつな こんにゃく	ごはん なまパスタ ごまあぶら にこみもち あぶら さとう	674 776	30.8 33.6
14	火		ごはん 牛乳 わかたけじる *かぼちゃコロッケ そばろごはんのぐ	小麦  乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 わかめ こおりとうふ とりにく	にんじん かぼちゃ えだまめ たけのこ ごぼう	ごはん あぶら パンこ さとう	690 830	25.2 30.4
15	水		ごはん 牛乳 いりどり *わふうオムレツ *よしみいちご	小麦  乳 小麦    小麦    	牛乳 ちくわ とりにく わふうオムレツ	にんじん ほししいたけ こんにゃく ごぼう たけのこ えだまめ よしみいちご	ごはん じゃがいも あぶら さとう	634 745	23.3 26.8
16	木		ちゅうかメン 牛乳 しょうゆラーメン えびシューマイ ナムル *こめこのリンゴタルト 	小麦   乳 小麦   小麦 えび  小麦	牛乳 なると ぶたにく えびシューマイのぐ	にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ りんご はくさい ほうれんそう もやし こまつな	ちゅうかメン えびシューマイのかわ ごまあぶら さとう こめこタルト	693 846	26.2 31.3
17	金		ごはん 牛乳 *なめこのみそじる *キャベツメンチカツ きりほしだいこんのにももの	小麦  乳 小麦   小麦	牛乳 キャベツメンチカツ とりにく とうふ みそ	にんじん なめこ きりほしだいこん えだまめ だいこん ねぎ ほししいたけ キャベツ	ごはん パンこ あぶら さとう	684 788	24.7 27.6
20	月		ごはん 牛乳 マーボーだいこん *はるまき みずなのサラダ	小麦  乳 小麦 小麦   	牛乳 みそ ぶたにく はるまきのぐ	にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ もやし みずな キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ あぶら わふうドレッシング	668 798	21.4 26.1
21	火		しよくパン（チョコクリーム） ☆コーヒーミルク  *ABCスープ *ハンバーグトマトソースかけ コーンソテー	小麦、乳  （小麦 乳） 乳 小麦 小麦     小麦  乳	コーヒーミルク ベーコン ハンバーグ	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	しよくパン チョコクリーム マカロニ あぶら さとう バター じゃがいも	744 924	25.7 31.0
22	水		ごはん 牛乳 ワントンスープ ちくさたまご やさしいため	小麦  乳 小麦   小麦    	牛乳 なると ウィンナー とりにく ちくさたまご	にんじん もやし キャベツ はくさい ねぎ ブロッコリー	ごはん わんたんのかわ あぶら さとう ごまあぶら	640 751	23.1 27.0
23	木		ソフトめん 牛乳 にくうどんじる さつまいものてんぶら いよかん アーモンドこざかな	小麦   乳 小麦 小麦   	牛乳 あぶらあげ カタクチワシ ぶたにく かたクチワシ	にんじん ぶなしめじ ねぎ だいこん ほししいたけ いよかん	ソフトめん さとう サツマイモのてんぶら あぶら アーモンド	666 797	26.7 31.9
24	金		むぎごはん 牛乳 *ふゆやさいかレー フランクフルト そくせきづけ	小麦  乳 小麦 乳  小麦 小麦	牛乳 とりレバー ぶたにく フランクフルト	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ ブロッコリー ふくじんづけ	むぎごはん さといも あぶら カレールウ	765 940	26.4 31.7
27	月		ちゃめし 牛乳 すましじる *サバのカレーふうみやき ごもくきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 小麦    	牛乳 あぶらあげ サバ とうふ わかめ さつまあげ	にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく えだまめ たけのこ ほうれんそう	ちゃめし さとう あぶら	692 813	30.6 36.4
28	火		ごはん 牛乳 *キムチとんじる つくね ごまあえ	小麦  乳 小麦   小麦 小麦	牛乳 とうふ とりつくね ぶたにく みそ	にんじん だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ キムチ もやし ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう ごま	604 791	21.6 30.8
29	水		ごはん 牛乳 はくさいのスープ *チキンのオープンやき つぼみサラダ *☆おちゃプリン 	小麦  乳 小麦 小麦 乳 小麦 乳	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー まっちゃ はくさい こまつな カリフラワー	ごはん フレンチドレッシング あぶら プリン	714 835	25.6 30.1
30	木		ちゅうかメン 牛乳 トンコツみそラーメン ※さつまいもとチーズのきなこむしパン キャベツのソテー	小麦   乳 小麦 乳   小麦 乳  	牛乳 なると きなこ チーズ ぶたにく みそ とうにゅう ベーコン	にんじん はくさい キャベツ もやし ねぎ	ちゅうかメン ごまあぶら サツマイモ むしパンミックス さとう あぶら	721 884	27.6 33.5
31	金		ごはん 牛乳 *さといもとだいこんのそばろに はんぺんフライ くきワカメサラダ	小麦  乳 小麦     小麦     小麦	牛乳 さつまあげ わかめ ぶたにく はんぺん くきわかめ	にんじん こんにゃく だいこん キャベツ	ごはん さとう でんぶん パンこ あぶら たまねぎドレッシング	731 866	24.3 28.6
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。（ ）の中は、つけるもの、または、かけるものです。太字は吉見産の食材を使用しています。								実施回数	小 16回 中 16回

*印の献立は、吉見中3年生のリクエストです。 ☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。
※さつまいもとチーズのきなこむしパンは、地元産食材（さつまいも）を使用した武蔵丘短期大学の学生考案メニューです。



2025年 あけましておめでとうございます

今年も子どもたちの健やかな成長を願いつつ、安心・安全な給食の提供、
そして楽しい給食時間をすごせるような給食が届けられるよう努めてまいります。

風邪に負けない体をつくろう！

