



令和7年1月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー ギョー	主な材料					
	主食	主菜(メインのおかず)	副菜(主菜をおぎなう)	その他	(効) (小) (中) 家庭でとって ほしい食品	血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
7(火)	たんたん 坦々めん 【中華めん:小麦】 【汁:豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】		くきわかめのサラダ 【小麦・大豆】		●やわらか 丹波黒 【大豆】	— 675 792	牛乳 大豆 くきわかめ	ぶた肉 みそ 黒大豆	しょうが たまねぎ たけのこ こまつな 干椎茸	にんにく にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ	中華めん ごま油 砂糖 三温糖
8(水)	春の七草献立 七草ごはん 【小麦・大豆・鶏肉】	春の七草 わかさぎの南蛮漬け 【小麦・大豆】	わかめと豆腐の赤だし 【大豆】			きのこ類 527 646 751	牛乳 油揚げ とうふ わかめ	とり肉 わかさぎ みそ	にんじん ごぎょう ほとけのざ すずな(かぶ) すずしろ(だいこん)はくさい たまねぎ	せり なすな はこべら すずな(かぶ) だいこん しめじ ねぎ	米 三温糖 でんぷん
9(木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉の ハニーマスタードソース 【鶏肉・小麦・大豆】	ミネストローネ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		●ミルメーク コーヒー	537 690 829	牛乳 ベーコン ほたて	とり肉 ひよこまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん	セロリー たまねぎ キャベツ	米粉パン じゃがいも ミルメークコーヒー
10(金)	むぎ 麦ごはん	もってえねんジャーの日 高野豆腐の煮物 【鶏肉・大豆・小麦】	梅かつおあえ 【小麦・大豆】		●ひじき入り のり佃煮 【小麦・大豆】	525 657 776	牛乳 昆布 高野豆腐 かつおぶし ひじき	とり肉 油揚げ ちくわ のり	しょうが たまねぎ しめじ れんこん うめ	にんじん 干椎茸 だいこん こまつな いんげん	米 三温糖 じゃがいも
14(火)	ソフトめんミートソースかけ 【ソフトめん:小麦】 【ミートソース:牛肉・豚肉・大豆・小麦】		◆パインサラダ			557 697 823	牛乳 ぶた肉	牛肉 大豆	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 干椎茸 パイナップル キャベツ	セロリー たまねぎ トマト 干椎茸 だいこん	ソフトめん サラダ油 三温糖
15(水)	正月献立 むぎ 麦ごはん	ぶりのてり焼き 【小麦・大豆】	こうはく 紅白なます【小麦・大豆・ごま】 しらたまごうに 白玉雑煮【小麦・大豆】			570 698 849	牛乳 かまぼこ	ぶり 油揚げ	金時人参 干椎茸 はくさい ほうれんそう ゆず	ごぼう はくさい だいこん	米 三温糖 白玉もち 上白糖
16(木)	なつかしの給食 コッペパン 【小麦・乳】	くじら肉の オーロラソースあえ 【小麦・大豆・ごま】	◆コールスローサラダ ◆ABCマカロニスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		●いちじく ジャム	544 700 841	牛乳 みそ	くじら肉 ベーコン	とうもろこし レッドキャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ はくさい	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム	パン 天ぷら油 さつまいも ごま コールスロードレッシング マカロニ いちじくジャム
17(金)	おむすびの日献立 (防災とボランティア の日)	セルフおにぎり (●おむすびころんちよ) ツナみそ【大豆】	1月10日 ◆やさしい 野菜たっぷり豚汁 【豚肉・大豆】		★ヨーグルト 【乳】	558 680 790	牛乳 ツナ ぶた肉 ヨーグルト	のり みそ とうふ	しょうが にんじん だいこん 白ねぎ	ごぼう たまねぎ はくさい	米 サラダ油 さつまいも
20(月)	むぎ 麦ごはん	◆みそカツ 【豚肉・小麦・大豆】	キャベツのレモンあえ【ごま・小麦・大豆】 いも団子汁【鶏肉・小麦・大豆】			591 709 892	牛乳 みそ 油揚げ	ぶた肉 とり肉	しょうが だいこん ごぼう 干椎茸 白ねぎ	キャベツ レモン にんじん はくさい	米 パン粉 天ぷら油 ごま いも団子
21(火)	たまごあんかけ うどん【うどん:小麦】 【汁:鶏肉・小麦・大豆・卵】	ちくわの磯辺焼き 【大豆】	ゆず香あえ 【小麦・大豆】			494 641 774	牛乳 たまご 青のり	とり肉 ちくわ	にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい ほうれん草	たまねぎ 干椎茸 しょうが キャベツ もやし	うどん ノンエッグマヨネーズ 三温糖
22(水)	むぎ 麦ごはん	こんにゃく入り回鍋肉 【豚肉・大豆・小麦・ごま】	はくさい 白菜の甘酢漬け 【小麦・大豆】			487 612 725	牛乳 厚揚げ 小魚	ぶた肉 みそ	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい	にんにく にんじん キャベツ こまつな	米 ごま油 上白糖
23(木)	こめこほいが 米粉胚芽パン 【小麦・乳・大豆】	ボルシチ 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】	フレンチサラダ			475 626 762	牛乳	牛肉	にんにく たまねぎ かぶ にんじん キャベツ	セロリー トマト ブロッコリー とうもろこし	米粉胚芽パン じゃがいも 三温糖 フレンチドレッシング
24(金)	むぎ 麦ごはん	さばの塩焼き 【鯖・小麦・大豆】	こんぶ 昆布あえ【小麦・大豆】 ぽかぽか根菜汁【豚肉・小麦・大豆】			527 662 785	牛乳 昆布 油揚げ	さば ぶた肉	キャベツ 水菜 れんこん 干椎茸 ねぎ	にんじん ごぼう だいこん しょうが	米 さといも でんぷん
27(月)	ちゅうかう 中華風おこわ 【豚肉・いか・小麦・大豆】	◆から揚げ 【鶏肉・小麦・大豆】	チンゲンサイのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		●パリッシュ	577 700 838	牛乳 ぶた肉 ベーコン にぼし	するめ とり肉 とうふ	にんじん 干椎茸 たまねぎ しめじ チンゲンサイ	たけのこ こまつな しめじ きくらげ	米 ごま油 でんぷん じゃがいも
28(火)	◆みそキムチラーメン 【中華めん:小麦】 【汁:豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	とり肉の 塩こうじ焼き 【鶏肉・大豆】	クラッシュ大豆あえ 【大豆・小麦】			553 687 807	牛乳 なると 大豆	ぶた肉 みそ とり肉	しょうが たまねぎ もやし ねぎ うめ だいこん こまつな キャベツ	にんじん とうもろこし 白菜キムチ だいこん	中華めん 塩こうじ 砂糖 水あめ
29(水)	むぎ 麦ごはん	ふるさとの味給食の日(キャベツ・白菜無償提供) みぞれなべ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		キャベツとツナのあえもの 【ごま・小麦・大豆】	●味付けのり	505 633 756	牛乳 厚揚げ しらすぼし イトヨリダイ ツナ	ぶた肉 昆布 スケソウダラ アオサ のり	しょうが ごぼう はくさい 白ねぎ キャベツ	にんじん しめじ だいこん ほうれん草	米 さといも ノンエッグマヨネーズ でんぷん 砂糖
30(木)	きりぼしだいこん 切干大根の焼きそば風サンド【米粉パン:小麦・乳・大豆】 【切干大根:豚肉・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・さば】	きびなごのカリカリフライ		白菜スープ【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		505 660 801	牛乳 さばぶし にぼし きびなご ベーコン	ぶた肉 かつおぶし 青のり 豆乳	にんじん たまねぎ もやし 切干大根 セロリー エリンギ はくさい	たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし	米粉パン でんぷん じゃがいも 米粉
31(金)	◆カレーライス 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】		はなやさい 花野菜のサラダ 【小麦・大豆】 ふくじんづけ 福神漬【小麦・大豆】			596 730 866	牛乳 大豆	牛肉	にんにく たまねぎ れんこん しょうが しそ	にんじん トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー レモン	米 小麦粉 小豆 じゃがいも

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋が付きまます。★は直接学校に配送されます。

※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日付きまます。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【 】に載せています。

※米粉パン・米粉胚芽パン【小麦・乳・大豆】、コッペパン(小麦粉100%)【小麦・乳】、
米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

※10日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにもちょうせんして食べ残しを少しでもなくしましょう！

1月の瀬戸内市産食材使用予定

米 小麦粉 白菜 キャベツ にんじん
だいこん レッドキャベツ ほうれんそう
葉だいこん じゃがいも 裳掛手作りみそ

◆はリクエスト献立です。



1月24日～30日は全国学校給食週間です

今回の給食週間は、「病気にまけない元気なからだ」をテーマにした献立を考えました。

免疫力をアップさせる食材や食べ方、病気を予防する日常の行動など、食べながら楽しく学んで

元気なからだをつくる生活習慣を身につけてもらいたいと思います。



※29日は、JA岡山から
「牛窓甘藍(キャベツ)」と
「冬黄白菜」を無償提供
していただきます。
ありがとうございます！！

