



1月給食献立予定表

給食目標

感謝して食べよう



イラストは、その日の白根産です★

2025年1月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン			
9日 (木)	パプリカライス	こめ むぎ						(小) 597 (中) 751 3.0	臼井中なし
	シーフード クリームソース	こめこ	ホワイトルウ あぶら	あさり ベーコン いか いんげんまめ	だっしふんにゅう こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		
	ツナサラダ		あぶら	ツナ			きゅうり キャベツ コーン		
	(小) オレンジジュース☆						みかん		
	(中) のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
10日 (金)	ごはん	こめ						(小) 678 (中) 850 3.0	
	さけのかすじる	こんにゃく		さけ とうふ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう		
	ハンバーグ わふうソースかけ	さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく			しょうが たまねぎ にんにく		
	きくいりごまあえ	さとう	ごま			こまつな	きく もやし		
	とうにゅうパンナコッタ☆ ぎゅうにゅう	さとう でんぷん	あぶら	とうにゅう			いちご		
14日 (火)	ソフトめん	こむぎこ						(小) 665 (中) 849 3.1	
	こなチーズいり ミートソース		ハヤシルウ	ぶたにく だいす	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー しめじ		
	じゃがいもとハムのサラダ	じゃがいも	あぶら	ローズハム			きゅうり		
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日 (水)	ごはん	こめ						(小) 597 (中) 744 2.7	
	すき焼き	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ		
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	のりすあえ				のり	こまつな にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日 (木)	ごはん	こめ						(小) 551 (中) 746 2.8	
	キムチじる	じゃがいも さとう こんにゃく もちこ		とうふ みそ ぶたにく	こんぶ	にんじん	まいたけ ごぼう だいこん にんにく ねぎ はくさい しょうが にら		
	えびシューマイ (小・中：2こ)	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	えび たら			たまねぎ		
	きりぼしだいこん ナムル	さとう	ごまあぶら	ローズハム		にんじん	だいこん きゅうり もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日 (金)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】～たまごカレーの中に★の形のにんじんが入っています。～								
	むぎごはん	こめ むぎ						(小) 674 (中) 821 2.1	
	たまごカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく うすらたまご		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース		
	ヨーグルトあえ	さとう		くろまめ	ヨーグルト		みかん パイン りんご もも		
	(中) かんそうこざかな	さとう			かたくちいわし				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
20日 (月)	〈1月20日～24日は 学校給食週間 です。〉 給食週間1日目【北中学校のリクエストこんだて】テーマは“白根の冬！ポカポカ給食”です。お楽しみに。								
	ごはん	こめ						(小) 645 (中) 795 2.6	
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ みそ ぶたにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん		
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが		
	おひたし					こまつな にんじん	もやし コーン		
	いよかんゼリー☆	さとう					いよかん		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
21日 (火)	給食週間2日目【新5,000円札の肖像画となった、津田梅子のこんだて】おたのしみに。								
	コッペパン	こむぎこ さとう			だっしふんにゅう			(小) 554 (中) 758 3.9	
	いちごジャム	さとう					いちご		
	やさいのジュリエンスープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ		
	ほうれんそうオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご		ほうれんそう			
	ハムのマリネ		あぶら	ローズハム			キャベツ きゅうり たまねぎ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
給食週間3日目【新10,000円札、新5,000円札の肖像画となった渋沢栄一、北里柴三郎のこんだて】おたのしみに。									
22日 (水)	ごはん	こめ						(小) 580 (中) 745 2.8	第一中3年 臼井中3年 北中3年 なし
	にぼうとう	こむぎこ		とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん はくさい しいたけ ねぎ ごぼう		
	さわらのさいきょうやき	さとう		さわら みそ					
	やさいのごますあえ	さとう	ごま			にんじん	キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
給食週間4日目【臼井中のリクエストこんだて】テーマは“食べてみたいメニュー”です。おたのしみに。									
23日 (木)	ごはん	こめ						(小) 679 (中) 860 2.4	  
	きのこじる			あぶらあげ みそ			えのきたけ まいたけ しめじ ねぎ だいこん はくさい		
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ				
	きりざい			なっとう		こまつな にんじん	きゅうり だいこん		
	ルレクチャルト☆	こむぎこ さとう こめこ でんぷん	あぶら マーガリン	とうにゅう			ルレクチェ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
給食週間5日目【一中のリクエストこんだて】テーマは“栄養たっぷりカラフル給食!!”です。おたのしみに。									
24日 (金)	ゆかりごはん	こめ				しそ		(小) 612 (中) 754 2.7	  
	うちまめのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ うちまめ		にんじん こまつな			
	とりにくのたつたあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			しょうが		
	キャベツのしおこうじづけ		ごまあぶら				キャベツ きゅうり		
	ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (月)	ごはん	こめ						(小) 565 (中) 744 3.1	北中なし  
	あさりと チンゲンさいのスープ			あさり		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ		
	ぎょうざ (小・中：2こ)	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく だいす			きゃべつ たまねぎ にら しょうが		
	あつあげの ホイコーロー	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (火)	ごはん	こめ						(小) 653 (中) 881 2.2	
	はくさいのみそしる	さといも		あぶらあげ みそ だいす			はくさい		
	さばのごまケチャップ ソースかけ	さとう でんぷん	あぶら ごま	さば					
	とうなのひたし					とうな にんじん	もやし コーン		
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト かんでん				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日 (水)	ごはん	こめ						(小) 614 (中) 767 2.9	  
	マーボーライスのご ぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいす ぶたにく みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	はるさめとわかめの サラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	もやし きゅうり		
	ポンカン						ポンカン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日 (木)	ごはん	こめ						(小) 589 (中) 797 3.2	   
	おやこに	じゃがいも ふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しいたけ たけのこ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう		
	そくせきづけ				くきわかめ		キャベツ きゅうり		
	(中) チーズ				チーズ				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
31日 (金)	ごはん	こめ						(小) 648 (中) 851 2.0	 
	だいこんとなまあげの みそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			だいこん はくさい		
	ぶりのてりやき	さとう でんぷん		ぶり					
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。