



# 1月給食予定献立表



(酒々井中)

すいすいキッチン

2025年度

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表はおもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

| 日       | 曜日 | スプーン | 献立名                      |  | 主な食品と働き・多く含まれる栄養素               |                        |  |   |                                    |                                   | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量      |
|---------|----|------|--------------------------|--|---------------------------------|------------------------|--|---|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
|         |    |      | 主食                       | 副食   | 主に体の組織をつくる                      |                        | 主に体の調子を整える                                 |   | 主にエネルギーになる                         |                                   |                                    |
|         |    |      |                          |  | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品            | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜                                | 4群<br>その他の野菜<br>果物                            | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖             | 6群<br>油脂                          |                                    |
| 正月料理献立  |    |      |                          |  |                                 |                        |  |   |                                    |                                   |                                    |
| 8       | 木  |      | わかめごはん                   | 牛乳 新春デザート<br>あんかけ松風焼き<br>祝い汁<br>和風サラダ                  | みそ<br>鶏肉<br>なると                 | 牛乳<br>わかめ<br>のり        | ◎人参<br>大根の葉<br>ほうれん草                       | 大根 椎茸<br>玉ねぎ 生姜<br>えのき<br>ねぎ                  | 米 パン粉<br>砂糖<br>澱粉<br>ハワイアロア        | 油<br>ごま                           | 775Kcal<br>31.7g<br>19.6g<br>3.6g  |
| リクエスト献立 |    |      |                          |  |                                 |                        |  |   |                                    |                                   |                                    |
| 9       | 金  |      | ごはん                      | 牛乳<br>★お好み焼き<br>鶏肉と野菜の卵とじ煮<br>ごまドレサラダ                  | 豚肉<br>鶏肉<br>卵                   | 牛乳                     | 人参<br>ほうれん草                                | 生姜 キャベツ<br>玉ねぎ<br>もやし<br>きゅうり                 | 米 米粉<br>じゃがいも<br>砂糖 澱粉<br>小麦粉      | 油<br>ごま<br>ごま油                    | 830Kcal<br>29.0g<br>24.9g<br>2.5g  |
| 13      | 火  |      | ごはん                      | 牛乳<br>チキン南蛮<br>五目中華スープ<br>ベリーヨーグルト和え                   | 鶏肉                              | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ     | ◎人参<br>チンゲンサイ                              | 玉ねぎ いちご<br>たけのこ えのき<br>ブルーベリー<br>椎茸           | 米<br>澱粉<br>小麦粉<br>砂糖               | 油<br>ごま油                          | 846Kcal<br>28.9g<br>27.0g<br>2.1g  |
| リクエスト献立 |    |      |                          |  |                                 |                        |  |   |                                    |                                   |                                    |
| 14      | 水  |      | 煮込み<br>カレーうどん            | 牛乳<br>肉詰めいなり<br>青のりポテト<br>パンダパン                        | 鶏肉<br>なると<br>油揚げ                | 牛乳<br>青のり              | ◎人参  | 玉ねぎ<br>しめじ<br>ねぎ                              | うどん 砂糖<br>パン<br>澱粉<br>じゃがいも        | 油                                 | 765Kcal<br>25.1g<br>23.5g<br>3.6g  |
| 15      | 木  |      | ごはん                      | 牛乳<br>まんだいの香味揚げ<br>富里野菜のみそ汁<br>こんにゃくのおかか煮              | まんだい<br>みそ ちくわ<br>大豆 豚肉<br>かつお節 | 牛乳                     | ◎人参<br>こまつな                                | 大根 にんにく<br>玉ねぎ ねぎ<br>たけのこ<br>生姜               | 米<br>砂糖<br>澱粉<br>小麦粉               | ごま油<br>ごま<br>油                    | 808Kcal<br>38.8g<br>21.8g<br>2.5g  |
| リクエスト献立 |    |      |                          |  |                                 |                        |  |   |                                    |                                   |                                    |
| 16      | 金  |      | えびピラフ                    | 牛乳 いちごクレープ<br>いかなゲット(2個)<br>ABCスープ<br>イタリアンサラダ         | えび 大豆<br>いか<br>ベーコン<br>たちょうお    | 牛乳                     | 人参 パセリ<br>ピーマン<br>チンゲンサイ<br>ブロッコリー         | 玉ねぎ<br>きゅうり                                   | 米 パン粉<br>マカロニ 小麦粉<br>砂糖 澱粉<br>クレープ | オリーブオイル<br>油                      | 792Kcal<br>28.0g<br>27.2g<br>3.3g  |
| 食育の日    |    |      |                          |  |                                 |                        |  |   |                                    |                                   |                                    |
| 19      | 月  |      | ごはん<br>(お魚ふりかけ)          | 牛乳<br>ショールンポー(2個)<br>中華玉子スープ<br>春雨サラダ                  | かつお節<br>豚肉<br>ベーコン<br>卵         | 牛乳<br>青のり              | ◎人参<br>ほうれん草                               | コーン 玉ねぎ<br>きゅうり 生姜<br>もやし ねぎ<br>キャベツ にんにく     | 米 砂糖<br>澱粉<br>春雨<br>ショールンポーの皮      | ごま油<br>ごま                         | 847Kcal<br>26.2g<br>27.9g<br>2.7g  |
| リクエスト献立 |    |      |                          |  |                                 |                        |  |   |                                    |                                   |                                    |
| 20      | 火  |      | 麦ごはん                     | 牛乳 フルーツミックスゼリー<br>さわらの照り焼き<br>酒々井みそけんちん汁<br>豚肉とごぼうの炒め煮 | さわら<br>豆腐 みそ<br>かつお節<br>豚肉      | 牛乳                     | ◎人参<br>大根の葉<br>いんげん                        | 大根 玉ねぎ<br>えのき<br>なめこ<br>ごぼう                   | 米 小麦<br>里芋<br>砂糖<br>ゼリー            | ごま油<br>油                          | 803Kcal<br>35.7g<br>22.4g<br>2.5g  |
| 21      | 水  |      | はちみつパン                   | 牛乳<br>鶏肉のオーロラソース(2個)<br>スコッチブロス<br>フレンチサラダ             | 鶏肉<br>ウィンナー<br>みそ               | 牛乳                     | ◎人参<br>玉ねぎ 白菜<br>きゅうり 生姜<br>ねぎ コーン<br>キャベツ | パン 澱粉<br>大麦<br>じゃがいも<br>砂糖                    | オリーブオイル<br>油                       | 822Kcal<br>29.9g<br>34.0g<br>3.2g |                                    |
| 22      | 木  |      | 酒々井産<br>コシヒカリの<br>ぎつねごはん | 牛乳 ひとくちレモンゼリー<br>かぼちゃコロッケ<br>ゆばのお吸い物<br>ひじきのさっぱり和え     | 鶏肉 ハム<br>油揚げ なると<br>かまぼこ<br>ゆば  | 牛乳<br>ひじき              | 人参<br>ほうれん草<br>かぼちゃ                        | 玉ねぎ<br>えのき<br>きゅうり<br>もやし                     | 米 小麦粉<br>砂糖 じゃがいも<br>ゼリー 澱粉<br>パン粉 | ごま<br>油                           | 843Kcal<br>34.1g<br>26.3g<br>3.6g  |
| 23      | 金  |      | サフランライス                  | 牛乳<br>ほうれん草オムレツ<br>キーマカレー<br>フルーツボンチ                   | 鶏肉<br>ひよこ豆<br>卵                 | 牛乳                     | ◎人参<br>ほうれん草                               | にんにく 枝豆<br>玉ねぎ みかん<br>しめじ 黄桃<br>パイ            | 米<br>はちみつ<br>ゼリー                   | 油                                 | 861Kcal<br>33.0g<br>24.4g<br>2.8g  |
| 26      | 月  |      | ごはん<br>(のり佃煮)            | 牛乳 給食週間デザート<br>鮭の塩焼き<br>じゃがいもともずくのみそ汁<br>たくあん和え        | 鮭<br>油揚げ<br>みそ                  | 牛乳<br>のり<br>もずく        | ◎人参  | 玉ねぎ<br>ねぎ<br>きゅうり<br>大根                       | 米 澱粉<br>じゃがいも<br>ゼリー<br>砂糖         | ごま                                | 764Kcal<br>32.7g<br>17.0g<br>3.4g  |
| 27      | 火  |      | 玄米<br>ごはん                | 牛乳 ヨーグルト<br>富里ポークのスタミナ炒め<br>寄せ鍋汁<br>有機人参のサラダ           | 豚肉<br>ミートボール<br>豆腐<br>ツナ        | 牛乳<br>ヨーグルト            | ◎人参<br>にら<br>ほうれん草                         | にんにく 白菜<br>玉ねぎ りんご<br>きゅうり<br>もやし             | 米<br>玄米<br>砂糖                      | ごま油<br>油                          | 809Kcal<br>32.1g<br>25.4g<br>2.6g  |
| 28      | 水  |      | コーン<br>ピラフ               | 牛乳<br>チキンジンジャー<br>ポークシチュー<br>グリーンサラダ                   | ウィンナー<br>鶏肉<br>豚肉               | 牛乳                     | 人参<br>パセリ<br>ブロッコリー                        | 玉ねぎ コーン<br>キャベツ 生姜<br>にんにく<br>マッシュルーム         | 米<br>じゃがいも                         | 油                                 | 834Kcal<br>34.7g<br>33.1g<br>28.0g |
| リクエスト   |    |      |                          |  |                                 |                        |  |   |                                    |                                   |                                    |
| 29      | 木  |      | 給食<br>週間<br>献立<br>ごはん    | 牛乳 焼きアムタルト<br>和風きんぴら包み焼き<br>田舎汁<br>高野豆腐の揚げ煮            | 豆腐<br>鶏肉<br>高野豆腐                | 牛乳                     | ◎人参<br>こまつな                                | 大根 玉ねぎ<br>しめじ 椎茸<br>ねぎ 生姜<br>ごぼう              | 米 澱粉<br>砂糖<br>タルト                  | 油<br>ごま                           | 855Kcal<br>32.0g<br>24.2g<br>2.4g  |
| 30      | 金  |      | 中華丼                      | 牛乳<br>⇒(ごはん・中華丼の具)<br>焼きギョウザ(2個)<br>パンパンジーサラダ          | かまぼこ<br>豚肉<br>鶏肉                | 牛乳                     | ◎人参<br>にら                                  | 白菜 椎茸 もやし<br>玉ねぎ 生姜<br>たけのこ きゅうり<br>きくらげ キャベツ | 米<br>澱粉<br>砂糖<br>ギョウザの皮            | 油<br>ごま油<br>ごま                    | 798Kcal<br>32.0g<br>23.2g<br>2.4g  |

※材料等の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。

★印につきましては、小袋のソース等がかかります。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

今月の目標

給食の歴史について知ろう!

あけましておめでとございます  
本年もよろしくお願ひ致します

今年も安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んでいきますので、  
どうぞよろしくお願ひいたします。  
1月は「全国学校給食週間」があります。  
26日～30日は、それにちなんだ給食が登場しますので、  
楽しみにしててくださいね。

|                  |         |
|------------------|---------|
| 学校給食摂取基準(12~14歳) | 当月平均    |
| エネルギー: 830Kcal   | 815Kcal |
| たんばく質: 27~42g    | 31.4g   |
| 脂質: 18.4~27.7g   | 25.1g   |
| 食塩相当量: 2.5g未満    | 2.8g    |

|                      |   |
|----------------------|---|
| 今月の酒々井産              | 今月の重要野菜   |
| ・通麦<br>・酒々井みそ<br>・玄米 | ・人参<br>・チンゲンサイ<br>・大根<br>・ごま<br>・ごま油<br>・豚肉<br>・米 |