

令和7年度 1月 献立予定表

門川町学校給食センター

日付	◎主食 ●主菜 ★副菜 ★その他 ◎(主食主菜兼用)	ざいりょう			ちょうみりょう	小学校	中学校
		エネルギーになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)		エネルギー基準 650 830 たんぱく質基準 21~32 27~41	
7 /水	○むぎごはん ●ななくさそうに ★こうはくなます ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ もち さといち さとう ごま	とりにく ちくわ こんぶ あつあけ みそ かにかまぼこ ぎゅうにゅう	かぶ せり はこべら なすな ほたけのぎ ごぎょう はくさい にんじん だいこん	にぼし しお うすくちしょうゆ す	594	710
8 /木	◎ツナサンド ●すずしろシチュー ★ミルク ★みかん(中学校) ★ぎゅうにゅう	パン バター ミルク	ツナ とりにく とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	きゅうり たまねぎ かぶ だいこん にんじん はくさい グリンピース みかん	しお マヨネーズ こしょう ガラスープ ホワイトルウ	659	802
9 /金	◎ピビンパ ★トッポキスープ ★みかん(小学校) ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら トッポキ	ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう はくさいキムチ にんにく しいたけ もやし にんじん たまねぎ ねぎ みかん	さけ こいくちしょうゆ みりん コチジャン ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	679	768
13 /火	○あげパン ●にくだんごのスープ ★ブロッコリーのごまドレッシング ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パンこ かたくりこ ビーフン ごまあぶら	きなこと とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな しめじ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	しお ガラスープ うすくちしょうゆ こしょう さけ ごまドレッシング	622	786
14 /水	○むぎごはん ●ぶたにくとあつあげのみそに ★オクラのすのもの ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといち あぶら さとう	あつあけ ぶたにく みそ かにかまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが こんにゃく さやいんげん しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし オクラ	こいくちしょうゆ あおじそドレッシング	629	754
15 /木	◎さらうどん ●にくまん ★ただききゅうり ★ぎゅうにゅう	ながさきめん ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう パンこ あぶら	ぶたにく かまぼこ ちくわ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし コーン ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ きゅうり にんにく	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう こいくちしょうゆ さけ オイスターソース す	616	715
16 /金	○むぎごはん ●よせなべ ★ごぼうのマヨネーズあえ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ もち パンこ かたくりこ さとう	とりにく やきとうふ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ はくさい にんじん えのき ごぼう コーン ブロッコリー	うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ かつおぶし しお マヨネーズ こいくちしょうゆ	635	762
19 /月	○むぎごはん ●やさしいオイスターソースいため ★ごちもスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ あか・き・みどりピーマン にんにく にんじん たけのこ たまねぎ こまつな ねぎ	さけ オイスターソース こいくちしょうゆ にぼし しお うすくちしょうゆ こしょう	608	728
20 /火	○こめパン ●スイートポテトシチュー ★アーモンドサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さつまいも さとう アーモンド	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ ほうれんそう	ガラスープ ホワイトルウ しお こしょう こいくちしょうゆ	595	642
21 /水	○むぎごはん ●がね★つけものあえ ★どうにゅうみそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとう ごま	とりにく とうにゅう みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう かぼちゃ にんじん きゅうり もやし たくあん だいこん しいたけ はくさい ねぎ	しお す うすくちしょうゆ にぼし	627	730
22 /木	○こくとろパン ●チリコンカン ★かいそうサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ごま	いんげんまめ ウイナー だいず かにかまぼこ わかめ くきわかめ ぎゅうにゅう かえでのり かんてん	にんにく たまねぎ にんじん トマト パプリカ キャベツ きゅうり	ウスターソース チリソース ガラスープ ホワイトルウ ケチャップ うすくちしょうゆ す	641	745
23 /金	○むぎごはん ●マーボー豆腐 ★やしあけとさくらげのちゅうかあえ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ とうふ やしあけ ぎゅうにゅう	たけのこ いら しょうが たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ きゅうり もやし	トウバンジャン みりん こいくちしょうゆ オイスターソース うすくちしょうゆ す	626	750
26 /月	○むぎごはん ●ごちもきんぴら ★いしかりじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも パター	ぶたにく さけ みそ ぎゅうにゅう	あおまめ れんこん ごぼう こんにゃく にんじん はくさい コーン ねぎ	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ にぼし	648	777
27 /火	○マヨネーズパン ●ぶたにくとじゃがいものトマトに ★オニオンドレッシングサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ベーコン チーズ ツナ ぎゅうにゅう	あか・き・みどりピーマン たまねぎ しいたけ トマト にんじん きゅうり カリフラワー キャベツ	ケチャップ テミグラスソース ウスターソース オニオンドレッシング	692	811
28 /水	◎チキンライス ●ふゆやさいチャウダー ★きゅうりしょうがしょうがしょうがしょうが ★ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも こめこ ゼリー	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー はくさい	トマトペースト ケチャップ しお ガラスープ	615	729
29 /木	○げんりょうコッペパン ◎ラーメン ★ブロッコリーのツナサラダ ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら ちゅうかめん ごま あぶら さとう	ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう	しょうが コーン ねぎ もやし にんにく きくらげ にんじん ブロッコリー キャベツ	ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう す	603	710
30 /金	○むぎごはん ●めひかりのいそべあげ★そえやさい ★のっぺいじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さといち	めひかり あおさ とうふ ぎゅうにゅう	きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	さけ しお こしょう マヨネーズ にぼし みりん うすくちしょうゆ	599	717

※1月28日・29日は門川中3年生は給食はありません。