

令和7年度 1月学校給食献立表

1月給食目標

感謝して食べよう 正しい食事のマナーで感謝の気持ちを表そう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など		こんだめい 献立名	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）		ちょうみりよう 調味料	エネルギー kcal たんぱく質 g	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)				
				たんぱくしつ	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質							
	小	中		さかなにく・だいず・だいず 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうさかな 牛乳・小魚・海藻	いろこやさい 色の濃い野菜	たやさい その他野菜・きのこ・果物	こくろい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂							
8木	給食なし			都合により、下記のとおり給食実施日を変更しています。 1月9日(金) 給食なし 2月12日(木) 給食あり 年間の給食実施回数は、年度当初の計画より変更ありません。												
9金	給食なし															
12月	成人の日															
13火	正月料理	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん	よくかんで食べよう！		623	パン粉（小麦）				
		松風焼き	とりひき肉,とうふ,みそ			にんじん,きぬさや	しょうが,玉ねぎ,たけのこ	パン粉,三温糖	油,卵不使用マヨネーズ,ごま	塩,酒,醤油	25.3					
		錦なます	ハム	こんぶ	にんじん	だいこん,かぶ,れんこん	三温糖		酢,塩,薄口	757						
		雑煮	とり肉,かまぼこ		にんじん,こまつな	干しいたけ,ごぼう,はくさい	白玉もち		酒,薄口,みりん,塩,かつお節,こんぶ	30.3						
14水	おにぎりの日 自分でおにぎりを作って持ってきてみましょう！															
15木		麦ごはん	牛乳		牛乳	にんじん,	しょうが,にんにく,玉ねぎ,	ごはん、麦		塩,カレー粉,ソース,	665	カレールー（小麦）				
		チキンとほうれん草のカレー	とり肉			ほうれんそう,トマト	しめじ,グリーンピース,りんごピューレ	じゃがいも	油	ケチャップ,カレールー,とりがら	19.1					
		ビーンズサラダ	ハム,いんげんまめ			にんじん	えだまめ,キャベツ,きゅうり	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,薄口,こしょう	801					
		手作りフルーツゼリー					もも,みかん	ゼリーの素			23.0					
16金		いなり風混ぜごはん	牛乳		牛乳	にんじん	干しいたけ,れんこん	ごはん			598					
			油揚げ			小さく切って、よくかんで食べよう！		三温糖	油,ごま	醤油,酒,酢,塩	25.9					
		大根と鶏肉の煮物	とり肉,うずら卵			にんじん,きぬさや	だいこん	じゃがいも,こんにやく,三温糖,かたくり粉	油	酒,塩,薄口,みりん	735					
		湯豆腐	ぶた肉,とうふ			みずな	はくさい,えのきたけ	マロニー		酒,薄口,塩,みりん,かつお節,こんぶ	31.8					
19月		ごはん	牛乳		牛乳			ごはん			594	パン粉（小麦）				
		鶏肉のパン粉焼き	とり肉				にんにく	パン粉	卵不使用マヨネーズ	塩,酒,カレー粉,パセリ(乾)	23.6					
		人参とコーンのサラダ	ハム			にんじん	とうもろこし,きゅうり,えだまめ	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,こしょう	720					
		白菜のスープ	ぶた肉			にんじん	玉ねぎ,はくさい,マッシュルーム		油	パセリ(乾),塩,こしょう,ブイオン,薄口,酒,とりがら	28.3					
20火		ごはん	牛乳		牛乳			ごはん			620	ちくわ（卵） 薄力粉（小麦）				
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ		あおのり			米粉,薄力粉	油	水	24.3					
		春雨サラダ	ハム			にんじん	きゅうり,もやし	はるさめ,三温糖	ごま油	醤油,酢	801					
		豚汁	ぶた肉,あつ揚げ,みそ			にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	じゃがいも	油	酒,煮干し	32.0					
21水		ミルクパン	牛乳		牛乳			ミルクパン			599	パン粉（小麦・乳） チーズ（乳）				
		ミートオムレツ	たまご,豚ひき肉	チーズ			玉ねぎ,えだまめ,マッシュルーム		油	塩,こしょう,ブイオン,酒	29.9					
		切干大根の洋風炒め	ベーコン			にんじん,青ピーマン	切干しだいこん,もやし,にんにく		オリーブ油	酒,ブイオン,塩	801					
		野菜スープ	とり肉,大豆			にんじん	玉ねぎ,だいこん,セロリ	じゃがいも		パセリ(乾),ブイオン,塩,こしょう,薄口,とりがら	39.0					
22木	中3なし	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん			595	すり身（卵） パン粉（小麦）				
		手作りぎょうつけ	えそすり身			いんげん	玉ねぎ,キャベツ	かたくり粉,三温糖,パン粉	油	酒,薄口,カレー粉	24.5					
		三色あえ	かまぼこ			チンゲンサイ,青ピーマン,にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口	736					
		冬野菜のそぼろ汁	豚ひき肉			にんじん,こまつな	しょうが,だいこん,しいたけ	じゃがいも	油	塩,酒,薄口,かつお節	29.9					
23金		ごはん	牛乳		牛乳			ごはん			657	パン粉（小麦）				
		柚しょうゆハンバーグ	牛ひき肉,豚ひき肉,おから				玉ねぎ,しょうが,ゆず	パン粉,三温糖,かたくり粉	油,卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,醤油,薄口,みりん	25.9					
		青菜炒め	ベーコン			チンゲンサイ,にんじん,ほうれんそう	キャベツ,とうもろこし		油	塩,こしょう,薄口	805					
		豆乳みそスープ	とり肉,みそ,豆乳			にんじん,ねぎ	もやし,玉ねぎ,しめじ,はくさい		ごま油	塩,酒,薄口,中華味,とりがら	31.2					

26 月	郷土料理 佐賀の	そばろごはん 牛乳		牛乳		しょうが,干しいたけ,えだまめ	ごはん			624	薄力粉（小麦）
			とりひき肉,たまご				三温糖	油	酒,醤油,みりん	28.5	
		豚肉ののり炒め	ぶた肉,焼き豆腐	焼きのり	にんじん,こまつな	玉ねぎ,キャベツ		ごま油	酒,塩,薄口,みりん	729	
		つんきーだご汁	とり肉,油揚げ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,だいこん,ごぼう,しめじ	薄力粉,白玉粉		酒,塩,みりん,薄口,醤油,煮干し	34.4	
27 火	給食のはじまり	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			584	
		魚の塩焼き	さば						塩こうじ,酒	25.8	
		たくあん和え			にんじん	千切りたくあん,キャベツ,きゅうり		ごま,ねりごま	薄口,みりん	714	
		みそ汁	あつ揚げ,みそ	わかめ	にんじん,こまつな	だいこん,玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		煮干し	31.0	
28 水	北方ちゃんぽん	ミニ黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			571	ぎょうざ（小麦）
		ひじき入りぎょうざ	ひじき入りギョーザ							28.6	ちゃんぽん（小麦）
		中華あえ	蒸しささみ	わかめ	チンゲンサイ,にんじん	だいこん,きゅうり	三温糖	ごま油	醤油,酢,みりん,塩	779	
		ちゃんぽん	ぶた肉,かまぼこ,豚		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,きくらげ,もやし,キャベツ	ちゃんぽんめん	油	葱,塩,中華味,薄口,こしょう,鶏豚湯,とりがら,豚骨	38.2	
29 木	郷土料理 佐賀の	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			630	ヨーグルト（乳）
		高野豆腐の卵とじ	たまご,高野どうふ,ぶた肉		こまつな,にんじん	玉ねぎ,しめじ	三温糖	油	酒,薄口,醤油,みりん	26.0	
		のっぺ汁	とり肉,あつ揚げ		にんじん	干しいたけ,だいこん,ごぼう,ねぎ	さといも,こんにゃく,かたくり粉	ごま油	酒,薄口,醤油,みりん,塩,かつお節,こんぶ	769	
		いちごヨーグルト		ヨーグルト						31.1	
30 金	武雄まるごと給食の日	ごはん 牛乳		牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います！		ごはん			651	
		若楠ポークの揚げがらめ	ぶた肉,大豆			しょうが	かたくり粉,じゃがいも,三温糖	油	塩,酒,みりん,醤油	29.5	
		じゃこサラダ	しらす干し		チンゲンサイ,にんじん	きゅうり,キャベツ	三温糖	ごま油	薄口,酢,塩	808	
		北方野菜のみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん	玉ねぎ,だいこん,はくさい,しいたけ,ねぎ			煮干し	36.2	

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。