

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	あか おもにからだをつくる（赤）	からだ ちょうし ととの みどり おもに体の調子を整える（緑）	おもにエネルギーとなる（黄）	ちゅうみりょう 調味料	エネルギー表示 kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)
			たんぱくしつ たんぱくしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物			
			さかなにく 魚・肉・大豆・大豆製品	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物			
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。		
9 金		給食なし				1月9日(金) 給食なし 2月12日(木) 給食あり		
12 月		成人の日				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。		
13 火	正月料理	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	ごはん	よくかんで食べよう！		
		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	623 バン粉 (小麦)
		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	25.3 757
		雑煮	とり肉,かまぼこ	にんじん,こまつな	干ししいたけ,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ましょう！				
15 木		麦ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	にんじん,	しょうが,にんにく,玉ねぎ,	ごはん、麦	665 カレー粉,ソース, 塩,カレー粉,ソース,
		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,グリンピース,りんごピューレ	じゃがいも	19.1 ケチャップ,カレールー,とりがら
		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	801 酢,薄口,こしょう
		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,こんにゃく,三温糖,かたり粉	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	牛乳		ごはん		594 バン粉 (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,ブイヨン,薄口,酒,とりがら		28.3
20 火		ごはん 牛乳	牛乳	牛乳		ごはん		620 ちくわ (卵)
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり		米粉,薄力粉 はるさめ,三温糖	油 ごま油	24.3 薄力粉 (小麦)
		春雨サラダ	ハム	にんじん	きゅうり,もやし	オリーブ油 オイル	醤油,酢 酒,ブイヨン,塩	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	牛乳		ミルクパン		599 バン粉 (小麦・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,ブイヨン,酒	29.9 チーズ (乳)
		切干大根の洋風炒め	ベーコン		にんじん,青ピーマン	切干だいこん,もやし,にんにく	オリーブ油 オイル	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 油	パセリ(乾),ブイヨン,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	牛乳		ごはん		595 すり身 (卵)
		手作りぎょろつけ	えそすり身		いんげん	玉ねぎ,キャベツ	かたり粉,三温糖,パン粉 三温糖 ごま油	24.5 バン粉 (小麦)
		三色あえ	かまぼこ		チングンサイ,青ピーマン,にんじん	もやし	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	牛乳		ごはん		657 バン粉 (小麦)
		柚しようゆハンバーグ	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		チングンサイ,にんじん,ほうれんそう	キャベツ,とうもろこし	油 ごま油	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		塩,酒,薄口,中華味,とりがら	31.2

26 月	郷土料理 佐賀の ごはん	そぼろごはん 牛乳		牛乳		しょうが,干しいたけ,えだまめ	ごはん 三温糖	油	酒,醤油,みりん	624	薄力粉 (小麦)
			とりひき肉,たまご							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	酒,塩,中華味,薄口,ごしょう,鶏豚湯,とりがら,豚骨	38.2	
29 木	郷土料理 佐賀の ごはん	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	
		のっペ汁	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 きの日	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。