



1月 献立表 (予定)



2025年

給食回数 17回

(中学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日 曜	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べて ほしい食品	
	主食	飲物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
8 水	ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース ツナ和え なめこ汁	豆腐 鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	フロコリ	玉ねぎ 大根 キャベツ なめこ	にんにく りんご レモン ★ねぎ	米 砂糖	油	827 29.7	緑黄色野菜
9 木	コッペパン いちごジャム	牛乳	鶏肉のトマト煮 キャロットサラダ キウイ	鶏肉 いんげん豆	牛乳	★にんじん トマト	きゅうり 枝豆 にんにく しめじ	コーン 玉ねぎ ★キウイ	パン マカロニ じゃが芋 ジャム	オリブオイル ドレッシング	749 37.7	魚介類
10 金	行事食 鏡開き 肉入り わかめご飯	牛乳	五目厚焼き玉子 荳わかめのきんぴら お雑煮	鶏肉 卵 なると 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ 荳わかめ	★にんじん みつば	ごぼう 大根 れんこん	こんにゃく ★しいたけ たけのこ	米 もち 砂糖 里芋	油 ごま油 ごま	816 31.3	果物
13 月	成人の日											
14 火	麦ご飯	牛乳	チキンタロカレー 海藻サラダ ●ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 海藻	★にんじん	★大根 こんにゃく しょうが	玉ねぎ にんにく	米 里芋 ★蒟蒻	油	747 25.1	果物
15 水	福島小 リクエスト献立 ご飯	牛乳	鶏の唐揚げ 2個 シーザーサラダ(クルトン) ミネストローネ みかんゼリー	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	★にんじん トマト	しょうが ★キャベツ 玉ねぎ	にんにく きゅうり コーン	米 ゼリー クルトン じゃが芋 マカロニ 片栗粉	油 ドレッシング	851 38.2	大豆製品
16 木	おはなし給食 きつねうどん (パックうどん)	牛乳	肉まん風蒸しパン ほうれん草のごま和え	豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	★にんじん ★ほうれん草	しょうが もやし 切り干し大根	玉ねぎ ねぎ	うどん 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	837 34.0	きのこ類
17 金	中華丼	牛乳	(中華丼の具) フルーツ杏仁和え	豚肉 いか うすら卵	牛乳	★にんじん チンゲンサイ	パイン ★キウイ にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ 白菜 マングコーン	もも 杏 玉ねぎ	★米 麦 杏にゼリー 砂糖 片栗粉	油	812 28.6	豆類
20 月	小こめっこぱん	ヨーグルト	いかナゲット 3個 コーンサラダ 海と森のスパゲッティ	えび いか タラ	飲むヨーグルト 牛乳	★にんじん	エリンギ 玉ねぎ きゅうり	しめじ キャベツ コーン	パン 砂糖 スパゲッティ 小麦粉	油	849 37.5	種実類
21 火	いりこ菜飯	牛乳	★鶏肉のレモン漬け 里芋のそぼろ煮 わかめと豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐	牛乳 しらす わかめ かつお節	★にんじん あおな いんげん	玉ねぎ ★白菜 レモン	こんにゃく ねぎ	★米 砂糖 片栗粉 ★里芋	油 ごま	816 35.4	緑黄色野菜
22 水	～味の旅～ 石川県 サバそぼろ丼	牛乳	(サバそぼろ・炒り卵) 治部煮 りんごゼリー	サバ 大豆 卵 鶏肉	牛乳	★にんじん いんげん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	★米 砂糖 小麦粉 ★里芋 片栗粉 ゼリー	油	853 44.8	果物	
23 木	みそラーメン (パック中華麺)	牛乳	にら饅頭 2個 パンバンジーサラダ いよかん	豚肉 鶏肉	牛乳	★にんじん にら	きゅうり もやし にんにく コーン	キャベツ しょうが 白菜 ねぎ いよかん	中華麺 片栗粉 砂糖 もち粉	油 ごま油 ドレッシング	792 35.8	芋類
24 金	全国学校給食週間 ご飯	牛乳	鮭の西京焼き たくあん漬 カレーすいとん	サケ 鶏肉	牛乳	★にんじん	★大根 玉ねぎ	★ねぎ	米 砂糖 ★里芋 小麦粉	油 ごま	760 32.2	緑黄色野菜
27 月	コッペパン	牛乳	コマイフライ いかくんサラダ 冬野菜シチュー	コマイ いかくんせい 鶏肉	牛乳	★にんじん かぼちゃ	★大根 セロリ	きゅうり 玉ねぎ	パン 小麦粉 小麦粉 ★小麦 砂糖	バター 油	855 36.5	海藻
28 火	ご飯 わかめふりかけ	牛乳	赤魚のねぎ味噌焼き コーンの磯煮 豚汁	アカウオ 鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ かつお節	★にんじん	こんにゃく だけのこ しいたけ	コーン ねぎ ★大根	米 砂糖 ★里芋	油	774 31.1	果物
29 水	キムタクご飯	牛乳	厚焼き玉子 春雨スープ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	★にんじん	しょうが 白菜 にんにく 干しいたけ	大根 玉ねぎ ★ねぎ りんご	米 砂糖 マロニー	油 ごま ごま油	766 32.0	小魚
30 木	ココア揚げパン	牛乳	照り焼きチキンハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	★にんじん ほうれん草 いんげん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ	★大根 コーン	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 ノンエックマヨ ソース ドレッシング	797 28.5	豚肉
31 金	行事食 部分 ご飯	牛乳 ミルク	鰯の生姜煮 大豆のカムカム揚げ けんちん汁	大豆 イワシ 豆腐 鶏肉 ちくわ	牛乳 しらす	★にんじん	★大根 しいたけ しょうが	ごぼう こんにゃく	米 砂糖 ★小麦 小麦粉 ミルク	油 ごま	815 31.7	緑黄色野菜

*材料購入の都合で、献立を変更する場合があります。

☺印は、ハッピーにんじんの日

♣印は、Qカード10ポイント達成したクラスからの

リクエストです。

10日:にくりわかめごはん 新屋小 3年松組

21日:とりにくのレモンづけ 小幡小 6年松組

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。

★印:有機野菜を表示しています。

～【鶏卵・乳】の食物アレルギーをお持ちの方へ～

給食センターでは「卵・乳」の食物アレルギーをお持ちのお子さんへ代替食を提供しています。

例 クリームシチュー → 牛乳の代わりに豆乳を使用したシチュー
かきたま汁 → 卵の代わりに豆腐を入れた澄まし汁
牛乳 → 麦茶に代替

☆新たに希望する方は学校へお申し出ください☆

※卵と乳の食物アレルギーがある、又は乳糖不耐症などでおなかの調子が悪くなる方が対象となります。嗜好による代替は行っていません。

中学校月平均

エネルギー	807kcal
たんぱく質	33.5g
脂質	22.1g
塩分	2.8g