

令和7年1月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
9 (木)	米飯			米		844	奈良県の郷土料理 「飛鳥汁」
	牛乳	牛乳				32.3	
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩	404	
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	醤油		
	飛鳥汁	鶏肉 焼き豆腐 みそ 牛乳	ごぼう 大根 れんこん にんじん 生姜 しいたけ 糸こんにゃく 根深ねぎ		かつおだし 昆布だし		
10 (金)	うどん			うどん		812	風邪を防ぐ食べ物 「かぼちゃのワド751」
	カレー南蛮	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ 小松菜	大豆油 でんぶん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん 塩 こしょう フィッシュカルシウム	29.6 444	
	牛乳	牛乳					
	コールスロー	チーズ	キャベツ きゅうり レッドキャベツ		コールスロードレッシング		
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 大豆油			
14 (火)	麦入り米飯(5%)			米 麦		730	ふるさと給食の日 「親子丼と駿河汁」
	親子丼	鶏肉 かまぼこ 鶏卵	たけのこ しいたけ にんじん	砂糖 でんぶん	醤油 酒 みりん フィッシュカルシウム 塩	31.3	
	牛乳	牛乳				419	
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	にんじん 白菜 大根 ごぼう 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 大豆油			
15 (水)	米飯			米		847	イカの栄養を知らう 「イカメンチ」
	ふりかけ				こんぶと抹茶ふりかけ	26	
	牛乳	牛乳				550	
	イカメンチ	いか あおさ粉	たまねぎ にんじん ねぎ	でんぶん 小麦粉 砂糖 パン粉 大豆油	醤油 塩		
	大根と里芋のそぼろ煮	鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ 大根 グリンピース	大豆油 里芋 砂糖 でんぶん	酒 かつおだし 昆布だし みりん 醤油 フィッシュカルシウム		
16 (木)	食パン			パン		796	きのこの魅力を知らう 「オムレツのきのこのソースかけ」
	牛乳	牛乳				29.6	
	オムレツのきのこのソースかけ	鶏卵	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム	大豆油 砂糖	塩 こしょう トマトケチャップ ハヤシルウ とんかつソース 赤ワイン	469	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 大豆油 小麦粉 マーガリン	スープストック 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム		
	みかん		みかん				
17 (金)	米飯			米		814	冬野菜をおいしく食べよう 「大根ときゅうりの中華漬け」
	牛乳	牛乳				30.9	
	鶏肉の吉野揚げ	鶏肉		小麦粉 でんぶん 大豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム みりん ウスターソース	467	
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし フィッシュカルシウム		
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
20 (月)	米飯			米		745	みど汁を飲もう 「きのこのみど汁」
	ふりかけ				かつおごまふりかけ	29.3	
	牛乳	牛乳				430	
	ごぼうハンバーグ	鶏肉	たまねぎ ごぼう	パン粉 砂糖 大豆油	醤油 みりん 塩		
	野菜のピーナッツ和え		ほうれん草 キャベツ にんじん	ピーナッツ 砂糖	醤油		
21 (火)	米飯			米		778	ビタミンCを摂らう 「キウイフルーツ」
	牛乳	牛乳				32.4	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉 青じそドレッシング	470	
	リャンパン キウイフルーツ	ハム	レタス きゅうり キウイフルーツ	春雨			
	ミルク食パン	スキムミルク					
22 (水)	ツナサンド	まぐろ	たまねぎ	パン		835	たんぱく質たっぷり 「ポークビーンズ」
	牛乳	牛乳				36.4	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩 フィッシュカルシウム	476	
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ 黄ピーマン		乳化ごまドレッシング		
	米飯			米			
23 (木)	牛乳	牛乳				868	静岡県の郷土料理 「みどけんちん汁」
	五目ごはん	油揚げ 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおだし フィッシュカルシウム	31.9	
	鮭マヨフライ	さけ たちうお	たまねぎ れんこん	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 大豆油	トマトケチャップ 塩	523	
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	ごぼう 大根 こんにゃく 小松菜 根深ねぎ	ごま油	かつおだし いりこだし		
	米飯			米			
24 (金)	牛乳	牛乳				767	全国学校給食週間 「静岡おでん」
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 黒半べん さつまあげ うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	35.8	
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし	464	
	納豆	納豆			たれ からし		
	米飯			米			
27 (月)	ひじき入りのり佃煮	ひじき入りのり佃煮				918	全国学校給食週間 「さばじゃがコロッケ」
	牛乳	牛乳				31.6	
	さばじゃがコロッケ	さば みそ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	醤油 塩 こしょう	376	
	大根と豚肉の炒め煮	豚肉 生揚げ	大根 にんじん 小松菜	ごま油 砂糖 でんぶん	塩 こしょう 酒 中華スープの素 醤油 みりん		
	抹茶プリン	豆乳	抹茶	砂糖			

令和7年1月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
28 (火)	中華めん			中華めん		799	 全国学校給食週間 「みかん」
	八宝めん	豚肉 えび	生姜 にんにく しいたけ きくらげ たけのこ にんじん 白菜 小松菜 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	酒 醤油 中華スープの素 オイスターソース 塩 こしょう フィッシュカルシウム	35.5 421	
	牛乳	牛乳					
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ	小麦粉 でんぶん パン粉 砂糖			
	みかん		みかん				
	アーモンド入り味付煮干し	いわし		アーモンド 砂糖 ごま			
29 (水)	米飯			米		776	 全国学校給食週間 「もつカレー」
	牛乳	牛乳				25.3 466	
	もつカレー	豚もつ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん こんにゃく 根深ねぎ	大豆油 じゃがいも	カレー粉 カレールウ かつおだし ガラスープ 醤油 みりん こしょう フィッシュカルシウム		
	ししゃもの唐揚げ ブロッコリーのサラダ	ししゃも	ブロッコリー キャベツ	でんぶん 大豆油			
30 (木)	麦入り米飯(5%)			米 麦		711	 青森県の郷土料理 「せんべい汁」
	牛乳	牛乳				27	
	せんべい汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 白菜 葉ねぎ	大豆油 小麦粉	かつおだし 醤油 塩	440	
	野菜のツナ炒め	まぐろ油漬	小松菜 白菜 にんじん	ごま油 ごま	酢 醤油 塩		
	茶わん蒸し	鶏卵	えだまめ しいたけ		醤油 塩		
31 (金)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		757	 元気が満ちて冬を乗り切ろう 「ヨーグルト和え」
	牛乳	牛乳				32.3 494	
	テリコンカン	牛肉 豚肉 大豆 ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	大豆油	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう チリパウダー 醤油 フィッシュカルシウム 塩		
	野菜スープ	ベーコン	にんじん キャベツ もやし	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう ガラスープ		
	ヨーグルト和え	ヨーグルトプレーン	みかん缶 バインアップル缶 黄桃缶				

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。
 ※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社

明けましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。
 今年も、東部学校給食センター職員一同、力を合わせて安心・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いたします。



今月は全国学校給食週間があります

毎年、1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、「生きた教材」として、地域の食材や食文化を伝え、栄養バランスのよい食事のお手本とされています。東部学校給食センターでも、地元の食材や郷土料理を取り入れています。



学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ