



# 1月給食献立表

今月にご当地グルメや郷土料理がいくつも登場します。どこの都道府県のものか調べてみましょう！

令和7年 給食回数 全17回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にかからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
8 水	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
	冬野菜のカレーライス	豚肉	大根 ブロccoli カリフラワー にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	さつまい 油 カレールウ	
	れんこんチップス		れんこん	油	
	紅白ゼリーポンチ		みかん いちご レモン	いちごゼリー 豆乳ゼリー 砂糖	
9 木	小型ロールパン 牛乳	牛乳		小型ロールパン	
	焼きそば	豚肉 ちくわ 青のり	キャベツ にんじん ピーマン 紅しょうが	焼きそば 油	
	愛知の大豆入りナゲット	ナゲット(鶏肉 大豆)		油	
	春菊とツナのサラダ	ツナ	春菊 とうもろこし もやし	砂糖	
10 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうが	砂糖	
	かぶの柚子香和え		かぶ 白菜 ゆず	砂糖	
	白みそ雑煮	かまぼこ 白みそ	にんじん 大根 しいたけ 小松菜	もち	
14 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 レバー 豆みそ	玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油	
	しゅうまい	しゅうまい(豚肉)	しゅうまい(玉ねぎ)		
	もやしのうま塩和え	油揚げ	大豆もやし もやし チンゲンサイ	砂糖 ごま油	
15 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉		片栗粉 油	
	きゅうりの香り漬け		きゅうり もやし	砂糖 ごま油	
	どさんこ汁	豚肉 ミックスみそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも バター	
16 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	タラのチーズチリソース焼き	たら チーズ	にんにく 玉ねぎ ピーマン	ごま油	
	チョコレギサラダ	のり	水菜 大根 とうもろこし にんにく	ごま ごま油 砂糖	
	わかめスープ	わかめ 鶏肉 豆腐	たけのこ にんじん 小松菜 ねぎ	トック	
17 金	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん	
	鹿児島ラーメン	豚肉 なんと	にんじん ねぎ キャベツ 干しいたけ		
	れんこんのごまマヨサラダ	ささ身	れんこん 水菜	ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
	黒豆入りはちみつきな粉蒸しパン	豆乳 黒豆 きなこ		ホットケーキミックス はちみつ 砂糖	
20 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	トンテキ丼	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ	油 砂糖	
	根菜汁	生揚げ 鶏肉	大根 ごぼう にんじん れんこん ねぎ 干しいたけ		
	安倍川団子	きなこ		白玉団子 砂糖	
21 火	ベーコンとコーンのピラフ 牛乳	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし	アルファ化米 油	21日・22日 白鳥小6年生 考案献立
	チーズオムレツ	オムレツ(チーズ 卵)			
	冬野菜ポトフ	ウインナー	ブロッコリー 大根 玉ねぎ キャベツ しめじ		
	りんご		りんご		
22 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	れんこんのはさみ揚げ	はさみ揚げ(鶏肉)	はさみ揚げ(れんこん)	油	
	ほうれん草とツナの和風サラダ	ツナ	とうもろこし ほうれん草 キャベツ	和風ドレッシング	
	なめこ冬野菜のみそ汁	わかめ 豆腐 豆みそ	なめこ 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	さつまい	
23 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが		
	芋煮	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく にんじん しめじ 大根 ねぎ	里芋 砂糖	
	磯香和え	のり	小松菜 もやし	砂糖	
24 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	全国学校給食週間 (24日~30日)
	大豆ミート入りハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆 豆乳	玉ねぎ	パン粉 片栗粉 油 砂糖	
	根菜きんぴら	鶏肉	ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん	ごま油 砂糖	
	わかめのすまし汁	豆腐 かまぼこ うずら卵 わかめ	にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ		
27 月	ミルクロールパン 牛乳	牛乳		ミルクロールパン	学校給食週間の5日間は、 弥富市・蟹江町・飛島村統一献立です。
	白身魚と野菜のトマト焼き	ホキ ベーコン ミックス豆 チーズ	にんにく 玉ねぎ なす ピーマン トマト	油 パン粉	
	千切り野菜のスープ	豚肉	にんじん 大根 キャベツ とうもろこし	マカロニ	
	愛知のゼリーポンチ		パインアップル もも レモン	砂糖 みかんゼリー	
28 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	愛・地産給食 大根・ブロッコリー
	厚焼き卵	厚焼き卵(卵)			
	煮みそ	豚肉 ちくわ 生揚げ 豆みそ	にんじん 大根 こんにゃく ねぎ	里芋 砂糖	
	花野菜サラダ	ハム	ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	コーンクリーミードレッシング	
29 水	かきましご飯 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	切り干し大根 にんじん ごぼう	アルファ化米 もち米 砂糖	
	和風コロッケ		コロッケ(れんこん)	コロッケ(じゃがいも) 油	
	愛知トマトのかきたま汁	豆腐 かまぼこ 卵	トマト 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	片栗粉	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
30 木	みそカツ	とんカツ(豚肉) 豆みそ		油 砂糖	
	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐	にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ しらたき	角ふ 油 砂糖	
	キャベツの赤しそ和え		キャベツ きゅうり 赤しそ		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
31 金	きしめん 牛乳	牛乳		きしめん	お魚 チャレンジデー にぎす
	五目きしめん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん 白菜 ねぎ 干しいたけ	砂糖	
	にぎすフライ	にぎすフライ(にぎす)		油	
	西尾抹茶のわらびもち			わらびもち	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー743kcal、たんぱく質16.4%、脂質25.1%