



2025年 1月20日(月)

エネルギー量：817kcal	g
牛乳	
チキンカレーライス	
大根サラダ	
ソフトクリームヨーグルト	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【チキンカレーライス】</b>	
金賞健康米	95
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	40
じゃがいも	50
玉葱	70
にんじん	25
グリーンピース(冷凍)	4
にんにく	1
しょうが	1
油	0
カレールウ	19
こいくちしょうゆ	1
濃厚ソース	2
食塩	0
とりがらスープ	4
水	93
<b>【大根サラダ】</b>	
ロースハム	5
だいこん	40
にんじん	10
キャベツ	15
白ワインビネガー	2
うすくちしょうゆ	2
上白糖	3
食塩	0
オリーブ油	1
<b>【ソフトクリームヨーグルト】</b>	
ソフトクリームヨーグルト	80

2025年 1月21日(火)

エネルギー量：806kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のからあげ	
チンゲンサイの柚子香和え	
白菜のみそ汁	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ごはん】</b>	
金賞健康米	95
<b>【鶏肉のからあげ】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
にんにく	1
しょうが	1
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	2
清酒(純米酒)	5
本みりん	2
かたくり粉	7
米粉	2
揚げ油	6
<b>【チンゲンサイの柚子香和え】</b>	
チンゲンツァイ	20
りょくとうもやし	40
にんじん	10
ゆず(果汁)	1
上白糖	2
食塩	0
米酢	1
<b>【白菜のみそ汁】</b>	
油揚げ	5
はくさい	40
玉葱	25
にんじん	10
葉ねぎ	1
米みそ	12
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2025年 1月22日(水)

エネルギー量：747kcal	g
牛乳	
ごはん	
手作りハンバーグ(デミグラスソース)	
花野菜の塩ゆで	
切り干し大根のスープ	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ごはん】</b>	
金賞健康米	95
<b>【手作りハンバーグ(デミグラスソース)】</b>	
牛ひき肉	20
豚ひき肉	50
玉葱	50
食塩	0
白こしょう	0
ナツメグ(粉)	0
絹ごし豆腐	5
米粉	5
玉葱	15
マッシュルーム(水煮缶詰)	5
ハヤシルウ	1
トマトケチャップ	13
濃厚ソース	3
ウスターソース	3
上白糖	1
水	28
<b>【花野菜の塩ゆで】</b>	
カリフラワー(冷凍)	20
ブロッコリー(冷凍)	31
<b>【切り干し大根のスープ】</b>	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10
切干しだいこん	7
にんじん	10
ぶなしめじ	5
りょくとうもやし	18
パセリ(乾)	0
うすくちしょうゆ	2
食塩	0
白こしょう	0
とりがらスープ	2
コンソメ(粉末)	2
水	180

2025年 1月23日(木)

エネルギー量：722kcal	g
牛乳	
わかめごはん(減量)	
カレーうどん	
肉入りきんぴら	
パイ(缶詰)	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【わかめごはん(減量)】</b>	
金賞健康米	74
わかめごはんの素	2
<b>【カレーうどん】</b>	
うどん(ゆで)	60
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	20
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	10
ぶなしめじ	5
葉ねぎ	4
こいくちしょうゆ	4
食塩	0
カレー粉	0
カレールウ	15
だし昆布	0
削り節	2
水	150
<b>【肉入りきんぴら】</b>	
豚モモ(脂身付き)	23
ごぼう	45
にんじん	20
つきこんにやく	20
さんどまめ(冷凍)	5
こいくちしょうゆ	4
上白糖	2
本みりん	1
清酒(純米酒)	1
ごま油	1
<b>【パイ(缶詰)】</b>	
パイナップル(缶詰)	50

2025年 1月24日(金)

エネルギー量：743kcal	g
ぶどうジュース	
揚げパン	
ミートボールのトマト煮	
小松菜とツナのサラダ	
<b>【ぶどうジュース】</b>	
ぶどう(濃縮還元ジュース)	200
<b>【揚げパン】</b>	
コッペパン	60
揚げ油	4
グラニュー糖	13
<b>【ミートボールのトマト煮】</b>	
肉だんご	60
じゃがいも	65
玉葱	45
キャベツ	38
にんじん	15
ブロッコリー(冷凍)	15
にんにく	1
トマトケチャップ	6
トマト缶詰(ダイス)	30
濃厚ソース	1
ウスターソース	1
上白糖	1
食塩	0
コンソメ(粉末)	1
ローレル(粉)	0
油	1
水	8
かたくり粉	1
<b>【小松菜とツナのサラダ】</b>	
まぐろ缶詰(油漬フレーク)	10
キャベツ	20
こまつな	20
りょくとうもやし	20
にんじん	5
とうもろこし(冷凍)	6
白ワインビネガー	1
上白糖	3
こいくちしょうゆ	3
オリーブ油	0

2025年 1月28日(火)

エネルギー量：759kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉と干しずいきの味噌煮	
焼きかぼちゃの甘みつけ	
かぶら汁	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ごはん】</b>	
金賞健康米	95
<b>【豚肉と干しずいきの味噌煮】</b>	
豚モモ(脂身付き)	70
清酒(純米酒)	1
つきこんにやく	15
干し椎茸	1
干しずいき(乾)	3
玉葱	20
油揚げ	7
にんじん	15
葉ねぎ	3
油	0
上白糖	2
本みりん	3
こいくちしょうゆ	2
赤みそ	7
だし昆布	0
削り節	1
水	30
<b>【焼きかぼちゃの甘みつけ】</b>	
西洋かぼちゃ	60
食塩	0
上白糖	5
こいくちしょうゆ	0
水	3
<b>【かぶら汁】</b>	
絹ごし豆腐	20
かぶ(根)	40
にんじん	10
はくさい	10
糸みつば	1
うすくちしょうゆ	5
食塩	0
だし昆布・削り節	3
水	180

1月20日～24日 給食リクエスト週間です。  
給食献立人気投票を行いました。  
1週間、各部門1位の献立が登場します。

<b>ごはん</b>	<b>パン</b>	<b>めん</b>	<b>おかず①</b>	<b>おかず②</b>	<b>のみもの</b>	<b>デザート</b>
1位 カレーライス 30%	1位 あげパン 33%	1位 カレーうどん 27%	1位 からあげ 52%	1位 てづくりハンバーグ 31%	1位 ぶどうジュース 29%	1位 ソフトクリームヨーグルト 29%
2位 ビビンバ 28%	2位 メロンパン 25%	2位 ミートスパゲッティ 24%	2位 さけのつけやき 17%	2位 みそかつ 29%	2位 はっこうにゅう 21%	2位 クレープ 23%
3位 チャーハン 16%	3位 バーガーパン 20%	3位 わふうきのコスパゲッティ 16%	3位 マーボーどうふ 15%	3位 さばのみそ煮、ぶたキムチ 16%	3位 ミルメークコーヒー 19%	3位 スイートポテト、とうにゅうプリンタルト 16%

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。「0g」と表示される食材の使用量は1g以下です。  
※物資調達都合により、献立を変更する場合があります。献立に表示している使用量およびエネルギー量は中学部・高等部の値です。小学部は0.7倍です。

## 2025年 1月29日(水)

エネルギー量 : 811kcal	g
牛乳	
黒糖パン	
トマトシチュー	
コールスローサラダ	
みかん	
※段階食 みかん(缶詰)	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【黒糖パン】</b>	
黒糖パン	70
<b>【トマトシチュー】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30
赤ワイン	2
じゃがいも	50
にんじん	20
玉葱	40
にんにく	0
しょうが	0
セロリー	10
グリーンピース(冷凍)	9
トマト缶詰(ダイス)	25
トマトピューレ	4
トマトケチャップ	9
濃厚ソース	4
ハヤシルウ	13
コンソメ(粉末)	0
食塩	0
白こしょう	0
油	1
水	110
<b>【コールスローサラダ】</b>	
キャベツ	45
きゅうり	10
にんじん	10
とうもろこし(冷凍)	5
エッグケアドレッシング(個装)	10
<b>【みかん】</b>	
温州蜜柑(早生、生)	98
<b>【※段階食 みかん(缶詰)】</b>	
みかん(缶詰)	3

## 2025年 1月30日(木)

エネルギー量 : 722kcal	g
牛乳	
中華風炊き込みご飯	
白身魚の甘酢あんかけ	
春雨スープ	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【中華風炊き込みご飯】</b>	
金賞健康米	80
豚モモ(脂身付き)	25
干し椎茸	1
たけのこ(水煮缶詰)	15
にんじん	15
むきえだまめ(冷凍)	5
ごま油	0
とりがらスープ	3
しょうが	1
こいくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	5
オイスターソース	2
本みりん	3
上白糖	1
食塩	0
白こしょう	0
<b>【白身魚の甘酢あんかけ】</b>	
メルルーサ	60
清酒(純米酒)	2
食塩	0
かたくり粉	5
米粉	1
揚げ油	5
玉葱	30
にんじん	10
葉ねぎ	1
しょうが	1
上白糖	4
うすくちしょうゆ	3
米酢	4
清酒(純米酒)	1
かたくり粉	1
<b>【春雨スープ】</b>	
鶏若鶏肉ひき肉	10
緑豆はるさめ	12
はくさい	35
にんじん	5
にら	5
ごま油	0
食塩	0
白こしょう	0
中華だし	2
うすくちしょうゆ	2
本みりん	2
とりがらスープ	2

## 2025年 1月31日(金)

エネルギー量 : 766kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のしょうゆマヨ焼き	
ほうれん草の和え物	
キャベツのみそ汁	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ごはん】</b>	
金賞健康米	95
<b>【鶏肉のしょうゆマヨ焼き】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	80
玉葱	40
ぶなしめじ	10
食塩	0
エッグケアドレッシング	10
こいくちしょうゆ	4
<b>【ほうれん草の和え物】</b>	
ほうれん草	20
りょくとうもやし	40
にんじん	10
こいくちしょうゆ	3
上白糖	1
<b>【キャベツのみそ汁】</b>	
絹ごし豆腐	20
キャベツ	30
玉葱	20
にんじん	10
葉ねぎ	1
米みそ	12
だし昆布	1
削り節	3
水	170

<精米について> 本校では、金賞健康米を使用しています。普通精白米と比べ、ビタミンE、ビタミンB<sub>1</sub>、食物繊維などの栄養価が高いお米です。  
 <段階食について> パンがゆは、大パン1/2個と牛乳150mlで作ります。おかずの調理に「おかゆ」を使用することがあります。