

令和7年度



1月分 予定献立表



藤岡市学校給食センター
〈B献立〉
中学校用

今月の給食目標：感謝の心をもって食べよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群						
		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	木	ミニきなこ揚げパン	牛乳	ポークビーンズ マカロニサラダ だいたいのパパロア ♣	大豆 豚肉 きなこ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ パパロア	油 /アイグ マネーズ	747	25.7	果物			
9	金	麦ごはん	牛乳	オムレツ ハヤシシチュー ポパイサラダ ♣	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	897	30.0	海藻			
13	火	小さめ ココアパン	牛乳	クリスピーチキン 豆乳パタースパゲッティ コールスローサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのき しめじ たまねぎ にんにく コーン キャベツ	パン スパゲッティ 小麦粉	豆乳バター オリーブ油 ドレッシング	856	32.1	魚			
14	水	図書コラボ献立		ごはん	牛乳	いわしのかば焼き きりたんぽ汁 おかかマヨネーズ和え		いわし 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん しらたき ごぼう まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 きりたんぽ 小麦粉 パン粉	油 /アイグ マネーズ	788	27.5	豆
15	木	ミルクパン	牛乳 ミルク メーク	ハムチーズピカタ ワンタンスープ にんじんサラダ	卵 ハム 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ えだまめ レモン	パン 砂糖 ワンタン ジャム ミルクメーク	油	867	32.6	きのこ			
16	金	防災教育～アルファ化米提供～		アルファ化米	牛乳	肉団子（2） おっきりこみ ほうれん草のオイル和え		豚肉 鶏肉 かつお節 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん しいたけ キャベツ たまねぎ	アルファ化米 ほうとう 里芋 砂糖	油	752	28.1	海藻
19	月	食育の日「まごわやさしい」献立		ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き ♣ ごま汁 コーンの磯煮		ぶり 豆腐 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん こんにゃく コーン しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	763	34.2	果物
20	火	ロールパン	ジョア マス カット	ささみのカリカリ揚げ ★キャロットポタージュ 花野菜サラダ	鶏肉 ベーコン	ジョア 牛乳 スルメ 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー	パン パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	849	29.0	豆			
21	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース かきたま汁 白菜の浅漬け ♣	豆腐 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ はくさい きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	油	762	30.4	小魚			
22	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	かにクリームコロッケ ラビオリトマトスープ 小松菜サラダ ♣	鶏肉 豚肉 ツナ かに かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ジャム	油 ごま油	821	28.0	海藻			
23	金	ごはん	牛乳	春巻き 中華あんかけ キムチ和え 角チーズ	豚肉 いか なると 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ にんにく しょうが だいこん きゅうり たけのこ キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	油 ごま油	772	29.9	芋			
26	月	全国学校給食週間		麦ごはん	牛乳	ポークカレー いかくんサラダ オレンジ		豚肉 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり オレンジ セロリ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油	773	24.8	たまご
27	火	味めぐり～ポルトガル～		パーカー ハウス	牛乳	たらフライ ★カルド・ヴェルデ (じゃがいもとキャベツのポタージュ) ★豆とツナのサラダ		たら ウィンナー ツナ 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	817	31.6	きのこ
28	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ（2） マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん 春雨 片栗粉 小麦粉	油 ドレッシング	766	32.1	芋			
29	木	せわりパン	牛乳	ソースやきそば 白菜と肉団子のスープ ♣ バナナコッタフルーツ和え	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しょうが はくさい もも パイン	パン 砂糖 やきそば麺 じゃがいも	油	834	29.4	魚			
30	金	ごはん	牛乳	さけの西京みそメンチ すいとん ごま和え ミニアセロラゼリー	鮭 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ししいたけ ごぼう だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 すいとん 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ごま	761	25.7	果物			

《月平均》 ・塩分3.3g ・脂質24.1g

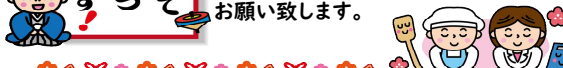
★ 今月の藤岡産野菜 ★ ～ららん藤岡よりねぎ～
・16日 おっきりこみ ・21日 かきたま汁

★ 印は新メニューです。
♣ 印は旬の食材を使ったメニューです。
＊ 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。
太字は、藤岡市産野菜です。



今年はうま年！

今年度も、残すところあと3か月となりました。今年も魅力ある給食作りに努めていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。



1月16日

防災 × 教育
アルファ化米の給食提供

藤岡市地域安全課と連携した取り組みです。詳細については給食だよりをご覧ください。