

1月予定献立表(中学校)

令和7年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日		献立名		主な材料と働き						栄養価				
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる						
			主食	牛乳	おかず	魚肉卵 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこと	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	塩分 (g)	
7	火		ごはん	○	スコッチエッグ ポークカレー ナタデココフルーツベリーゼリー	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく もも パイン	米 じゃがいも	カレールウ 油 ゼリー	955	31.7	2.9	
8	水		ごはん	○	ぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 ささみ肉入り海藻サラダ	豆腐 豚肉 ささみ肉	牛乳 海藻	にんじん にら	たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 小麦粉 砂糖	ごま油 ドレッシング 油	829	34.5	3.8	
9	木		ごはん (のりたまふりかけ)	○	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 沢煮椀 チーズドック	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ ながねぎ えのきたけ ごぼう	米 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ	810	28.5	3.0	
10	金		きな粉揚げパン	○	若鶏ごま照り焼き ゆで野菜(青じそドレッシング) コーンポタージュ	きなこ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ もやし たまねぎ コーン	パン 砂糖	油 ドレッシング ごま	834	32.5	3.6	
14	火		ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 豚キムチ ワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	はくさい もやし にんにく キャベツ ながねぎ たまねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	802	30.1	3.2	
15	水		ごはん	○	あじフライ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め 白玉汁	あじ 鶏肉 豚肉 なると 油揚げ	牛乳	かぶの葉 にんじん ほうれんそう	かぶ ながねぎ	米 砂糖 もち	油 ごま油	935	39.8	2.8	
16	木		ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		887	35.6	2.8	
17	金		黒糖食パン	○	ハンバーグアップルソース ほうれんそうとコーンのソテー クラムチャウダー	鶏肉 あさり 豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳	ほうれんそう かぶの葉 にんじん	りんご コーン かぶ たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖	油 ホワイトルウ	924	41.6	4.5	
20	月		ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ハヤシライス グリーンサラダ(焙煎ごまドレッシング)	チキンナゲット 豚肉 枝豆	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム リンゴ にんにく キャベツ	米 砂糖	ハヤシルウ 油 バター ドレッシング	904	34.6	2.8	
21	火		ごはん	○	揚げぎょうざ(2こ) 豚肉のプルコギ風 春雨スープ	豚肉 ベーコン なると	牛乳 わかめ	パプリカ にら にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ もやし	米 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま油	796	33.8	3.4	
22	水		五目ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ おでん みかん	油揚げ はんぺん ウイナー ちくわ 鶏肉 うずら卵 揚げボール	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん	しいたけ だいこん みかん	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	812	31.2	3.9	
23	木		ごはん (のり佃煮)	○	厚焼きたまご(2こ) 炒り鶏 みそ汁 ブルーベリークレープ	卵 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 のり	にんじん	れんこん ごぼう キャベツ だいこん ながねぎ	米 砂糖 こんにゃく クレープ	ごま油 油	85	27.5	2.8	
24	金		テーブルロール	○	水郷どりのチーズ焼き 焼肉サラダ フレッシュトマトと卵のスープ	鶏肉 豚肉 卵 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ	パン しらたき 砂糖	油 ごま オリーブオイル ごま油	809	40.3	3.2	
27	月		ごはん	■ ジョア	野菜コロッケ(ソース) キャベツのピリ辛みそ炒め すまし汁	豚肉 みそ なると 豆腐	ジョア わかめ	にんじん ピーマン	にんにく ながねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	765	26.9	3.2	
28	火		香取地区統一献立 ごはん	○	豚肉の西京みそ焼き ひじきとれんこんのサラダ 塩こうじのスープ ひとロキウイゼリー	豚肉 みそ ベーコン 枝豆	牛乳 ひじき	にんじん パプリカ	れんこん コーン たまねぎ キャベツ	米 ゼリー	ドレッシング	785	32.6	2.0	
29	水		ごはん (たらこふりかけ)	○	さばのみそ煮 春雨サラダ けんちん汁	さば 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが だいこん きゅうり ながねぎ ごぼう	米 春雨 こんにゃく 里芋 砂糖	ドレッシング ごま油	842	27.6	3.5	
30	木		わかめごはん	○	鮭の塩焼き ごま和え さつま汁 米粉ガトーショコラ	鮭 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	米 ガトーショコラ さつまいも こんにゃく	ごま	839	30.7	3.2	
31	金		食パン (いちごジャム)	○	あじアーモンドフライ カレーポタージュ 東庄のフルティカトマト スパゲッティナポリタン	あじ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲッティ ジャム	油 アーモンド	910	38.9	3.6	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												今月の平均値	850	33.2	3.2
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。												基準値	830	35.3	2.5



ひとロキウイゼリーは、香取市でとれたキウイフルーツで作られています。

28日は香取地区統一献立の日です

東北地方でキウイフルーツを育てていた農家さんが、2011年3月11日の東日本大震災で被害を受け、千葉県香取市の栗源地区に避難してきました。そして、栗源地区でも引き続きキウイフルーツを育てています。そのキウイフルーツを使った学校給食向けゼリーです。農家さんの想いがこもったゼリーを味わってください。