



# 1月 学校給食 献立予定表

令和7年度 南アルプス市立北部学校給食センター

3学期の給食では、「給食アンケート」でとった“好きな給食ランキング 小学校・中学校全体の上位5位まで”を紹介していきます。（※のマークがついています）みなさんが選んだ『主食・主菜・副菜・汁物・デザート』が出てくるでしょうか？（たくさんの種類の献立が選ばれていました）

また、みなさんからの給食に対する意見や感想もたくさん書いていただき、ありがとうございました。  
これからも、みんなの健康を第一に、楽しみに待ってもらえる給食を提供していきたいと思います。

| 日・曜日                             | 献立名                | 牛乳 | 赤のなかま<br>血や肉になる               | 緑のなかま<br>体の調子を整える   | 黄のなかま<br>熱や力のもとになる                      |
|----------------------------------|--------------------|----|-------------------------------|---|---|
| 13<br>(火)                        | ミルクパン              | ○  |                               |   | ★ミルクパン                                  |
|                                  | バジルチキン             |    | とりにく                          | レモンかじゅう にんにく バジル  | ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル                      |
|                                  | ひじきスパゲッティ          |    | アレルギーようベーコン ひじき あぶらあげ さつまあげ   | にんじん たまねぎ えだまめ  | こめあぶら さとう ★スパゲッティ                       |
|                                  | ポトフ                |    | アレルギーようウインナー                  | たまねぎ にんじん はくさい  | じゃがいも                                   |
| 14<br>(水)                        | ポークストロガノフ          | ○  | ぶたにく ★なまクリーム                  | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご  | こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう ★デミグラスソース ★ハヤシルウ |
|                                  | 野菜いっぱいサラダ 《副菜4位》   |    | いとかまぼこ                        | ブロッコリー カリフラワー きゅうり だいこん あかバリカ きバリカ  | たまねぎドレッシング                              |
|                                  | だいだいのパパロア          |    |                               |   | だいだいのパパロア                               |
| 15<br>(木)                        | 黒パン                | ○  |                               |   | ★くろパン                                   |
|                                  | チーズオムレツ            |    | ★チーズオムレツ                      |   |   |
|                                  | 野菜と大豆のトマト煮         |    | とりにく だいす                      | セロリ たまねぎ にんじん   | こめあぶら じゃがいも さとう                         |
|                                  | 玉ねぎのスープ            |    | アレルギーようウインナー                  | たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ バセリ  | アレルギーようマーガリン                            |
|                                  | ヨーグルト              |    | ★ヨーグルト                        |   |   |
| 16<br>(金)                        | 麦ごはん               | ○  |                               |   | こめ むぎ きょうかまい                            |
|                                  | さばのみぞれがけ           |    | さば みそ                         | しょうが  | さとう かたくりこ                               |
|                                  | とり肉とごぼうの炒め煮        |    | とりにく                          | ごぼう にんじん しいたけ れんこん さやいんげん こんにゃく   | こめあぶら さとう                               |
|                                  | みぞれ汁               |    | かつおぶし いとかまぼこ                  | にんじん えのきたけ はくさい だいこん ねぎ   |   |
| 19<br>(月)                        | 麦ごはん               | ○  |                               |   | こめ むぎ きょうかまい                            |
|                                  | 焼肉風炒め 《主菜2位》       |    | ぶたにく みそ                       | にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご   | こめあぶら さとう ごま                            |
|                                  | 野菜ヒツの韓国ナムル         |    | まぐろあぶらづけ                      | もやし きゅうり にんじん ほうれんそう  | ナムルドレッシング                               |
|                                  | はるさめ中華スープ          |    | アレルギーようベーコン わかめ               | ねぎ しょうが にんじん はくさい   | こめあぶら はるさめ                              |
| 20<br>(火)                        | こどもパン（アーチ型）        | ○  |                               |   | ★こどもパン                                  |
|                                  | 野菜コロッケ（一食用中濃ソース）   |    |                               |   | ★コロッケ こめあぶら                             |
|                                  | コールスローサラダ          |    | アレルギーようロースハム                  | キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし   | さとう アレルギーようコールスロードレッシング                 |
|                                  | パンブキンボタージュ         |    | ひよこまめ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム         | たまねぎ かぼちゃ   | こめあぶら ★ベシャメルソース ★パンブキンボタージュルウ           |
| * 食育の日給食 *                       |                    |    |                               |   |   |
| 21<br>(水)                        | 親子丼                | ○  | とりにく ★たまご                     | しょうが たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ こんにゃく  | こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう                  |
|                                  | 野菜のごまあえ            |    | いとかまぼこ                        | ほうれんそう はくさい にんじん もやし  | さとう ごま                                  |
|                                  | 豆腐のみそ汁             |    | にぼし とうふ みそ わかめ                | たまねぎ えのきたけ ねぎ   |   |
| 22<br>(木)                        | シューイースト 《主食5位》     | ○  |                               |   | ★しょくパン ★マーガリン さとう                       |
|                                  | マカロニサラダ            |    | まぐろあぶらづけ                      | にんじん きゅうり ほうれんそう とうもろこし   | ★マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう                    |
|                                  | トマトスープ             |    | アレルギーようウインナー ひよこまめ ★こなチーズ     | にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ   | オリーブオイル じゃがいも さとう                       |
|                                  | 青りんごゼリー            |    |                               |   | あおりんごゼリー                                |
| 23<br>(金)                        | キムチチャーハン           | ○  | ぶたにく                          | しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさいキムチ   | こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう                  |
|                                  | はるまき               |    | ★はるまき                         |   | こめあぶら                                   |
|                                  | パンパンジーサラダ          |    | とりにく                          | キャベツ きゅうり あかバリカ もやし   | ★パンパンジードレッシング                           |
|                                  | もずくスープ             |    | なると とうふ もずく                   | えのきたけ しょうが ねぎ   |   |
| * 1月26日～30日は、『全国学校給食週間メニュー』です！ * |                    |    |                               |   |   |
| 26<br>(月)                        | 五色ごはん              | ○  |                               | まぜごはんのもと (のざわな あおじそ あかかぶづけ しばづけ にんじん だいこん ひろしまな きょうな だいこんば とうもろこし うめ かぼちゃ ほうれんそう) | こめ むぎ きょうかまい                            |
|                                  | とり肉のうめジャムソースがけ     |    | とりにく                          | にんにく  | さとう うめジャム                               |
|                                  | ひじきのごまヨアエ          |    | ひじき だいす                       | とうもろこし きゅうり にんじん れんこん   | さとう ごま ノンエッグマヨネーズ                       |
|                                  | かきたま汁              |    | かつおぶし いとかまぼこ とうふ ★たまご         | たまねぎ えのきたけ ねぎ   | かたくりこ                                   |
|                                  | ミルメークコーヒー          |    |                               |   | ミルメークコーヒー                               |
| 27<br>(火)                        | 麦ごはん               | ○  |                               |   | こめ むぎ きょうかまい                            |
|                                  | さけの塩焼き             |    | さけ                            |   |   |
|                                  | 大根のそぼろ煮            |    | ぶたにく                          | たまねぎ しょうが にんじん だいこん さやいんげん  | こめあぶら さとう かたくりこ                         |
|                                  | さつまいものみそ汁          |    | にぼし とりにく とうふ こうしゅうみそ          | ごぼう にんじん ねぎ   | こめあぶら さつまいも                             |
|                                  | 菊花みかん              |    |                               | みかん   |   |
| 28<br>(水)                        | 五平餅（ごまみそだれ）        | ○  |                               |   | ごへいもち (ごまみそだれ)                          |
|                                  | チーズはんぺんフライ         |    | ★チーズはんぺんフライ                   |   | こめあぶら                                   |
|                                  | ごぼうの甘酢炒め           |    | ぶたにく                          | ごぼう れんこん にんじん しいたけ しらたき   | ごまあぶら さとう                               |
|                                  | 豆乳汁                |    | にぼし あぶらあげ みそ とうにゅう            | にんじん だいこん えのきたけ はくさい あさつき   | じゃがいも                                   |
| 29<br>(木)                        | ミートソーススパゲッティ（ソフト麺） | ○  | ぶたにく ぎゅうにく だいす ★こなチーズ ★なまクリーム | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース  | ★ソフトメン こめあぶら ★デミグラスソース                  |
|                                  | フレンチサラダ            |    | アレルギーようロースハム                  | キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん   | アレルギーようフレンチドレッシング                       |
|                                  | 焼きプリンタルト 《デザート1位》  |    |                               |   | ★やきプリンタルト                               |
| 30<br>(金)                        | カレーライス             | ○  | ぶたにく                          | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご   | こめ むぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも ★カレールウ         |
|                                  | 花野菜のゆずドレサラダ        |    | わかめ                           | ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ あかバリカ きバリカ  | ★ゆずかつおドレッシング                            |
|                                  | 野菜果実ゼリー            |    |                               |   | やさいかじっゼリー                               |

\*アレルギー物質対応食品（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。