



1月 学校給食献立予定表 中学校

令和7年度 南アルプス市立南部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	(赤)主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる	
			1群 魚肉卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類
13 (火)	ビーフピラフ	○	牛肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし エリンギ	米 麦	米油
	フライドポテト						じゃがいも	米油
	ブロッコリーのサラダ		鶏肉		赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ		★ドレッシング
	トマトスープ		ペークン 大豆		にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ	★マカロニ	オリーブオイル
14 (水)	麦ごはん	○					米 麦	
	味付けのり		のり				砂糖	
	さわらのねぎ塩がけ		さわら			しょうが にんにく ねぎ	片栗粉	米油 ごま油 ごま
	筑前煮		鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん しいたけ	砂糖	米油
	じゃが芋のみそ汁		油揚げ みそ	煮干し	小松菜	玉ねぎ えのきだけ	じゃが芋	
15 (木)	菊花みかん	○				みかん		
	クロワッサン		★卵				★小麦粉 砂糖	★マーガリン
	チキンのピザソース焼き		鶏肉	★チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム		
	スパゲッティサラダ		ハム		ブロッコリー にんじん	きゅうり	★スパゲッティ	ドレッシング
	コンソメスープ		ウインナー		にんじん 枝豆	玉ねぎ しめじ キャベツ		
16 (金)	いちごヨーグルト	○	★ヨーグルト			いちご		
	麦ごはん						米 麦	
	さばのゆうあん焼き		さば					
	ほうれん草のごま和え		かまぼこ		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま
	水炊き汁		かつお節 鶏肉 豆腐		にんじん 水菜	えのきだけ 白菜 ねぎ		
◆ 1月19日(月)～23日(金)は、「全国学校給食週間メニュー」です ◆								
* 食育の日 給食 * 山梨県 : 豚肉 梅ジャム 白鳳なめこ 八幡芋								
19 (月)	きびごはん	○					米 きび	
	揚げ鶏の梅ジャムソースかけ		鶏肉			しょうが	片栗粉 砂糖 梅ジャム	米油
	大根のそぼろ煮		豚肉 ちくわ		にんじん	しょうが 大根	片栗粉 砂糖	米油
	白鳳なめこと八幡芋のみそ汁		豆腐 みそ	煮干し		玉ねぎ なめこ ねぎ	里芋	
静岡県 : しらすぼし 青のり まぐろ チンゲンサイ みかん								
20 (火)	しらす卵チャーハン	○	なると ★卵	しらすぼし	枝豆	しょうが 玉ねぎ	米 麦	米油 ごま油
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり			★小麦粉	米油
	ツナサラダ		まぐろ水煮		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		★ドレッシング
	チンゲンサイのスープ		豆腐 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ		
	みかんゼリー					みかん	砂糖 水あめ	
山梨県 : 桃源パーク すいとん 大根 白菜								
21 (水)	桃源パークの豚丼	○	豚肉			しょうが 玉ねぎ ねぎ しらたき	米 麦 砂糖	米油
	もやしのおかか和え		かつお節		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ		
	すいとん汁		油揚げ	煮干し	にんじん 小松菜	大根 しらたき 白菜	★小麦粉	
神奈川県 : サンマーメン								
22 (木)	サンマーメン	○	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが きくらげ もやし	★中華麺 片栗粉	米油
	ジャンボしゅうまい		豚肉 鶏肉		グリンピース	玉ねぎ しらたき しょうが	砂糖 片栗粉 ★しゅうまいの皮	ごま油
	大根のナムル		ハム		にんじん	大根 きゅうり にんにく	砂糖	ごま油
	フルーツ杏仁風プリン		豆乳			もも	砂糖 水あめ	
山梨県 : にじます 豆乳 鳴沢菜 ねぎ ぶどう								
23 (金)	麦ごはん	○					米 麦	
	にじますのから揚げ		にじます			しょうが	片栗粉	米油
	キャベツと鳴沢菜の和え物		かまぼこ		★鳴沢菜漬け	キャベツ きゅうり		
	豆乳汁		油揚げ みそ 豆乳	煮干し	にんじん	大根 えのきだけ 白菜 ねぎ		
	ぶどうゼリー					ぶどう	砂糖 水あめ	
26 (月)	菜めし	○		広島菜 水菜 大根葉			米 麦	
	あじフライ(中濃ソース)		あじ				★小麦粉 ★パン粉	米油
	白菜とかまぼこの和え物		かまぼこ		ほうれん草 にんじん	白菜 もやし		★ドレッシング
	キャベツと厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ	煮干し	にんじん	しめじ キャベツ ねぎ		
	黒糖ピーンズ		大豆				砂糖 ★小麦粉 もち米 片栗粉	
27 (火)	カレーライス	○	豚肉	★脱脂乳 ★粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	米 麦 ジャガ芋 ★カレールウ	米油
	カラフルサラダ		ハム		ブロッコリー 枝豆 赤パプリカ	カリフラワー 黄パプリカ		ドレッシング
	みかん					みかん		
28 (水)	麦ごはん	○					米 麦	
	揚げ鶏のごまだれがけ		鶏肉 みそ			しょうが	片栗粉 砂糖	米油 ごま
	五色和え		ちくわ		にんじん	きゅうり キャベツ ★たくあん		
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 みそ	煮干し わかめ		玉ねぎ えのきだけ ねぎ		
	いよかんゼリー					いよかん	砂糖	
29 (木)	麦ごはん	○					米 麦	
	さけのオイスター焼き		さけ					
	春雨サラダ		ハム ★卵		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨	★マヨネーズ ★ドレッシング
	マー婆ー豆腐		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ	片栗粉 砂糖	米油 ごま油
30 (金)	きつねうどん	○	なると 油揚げ	煮干し	にんじん 小松菜	しいたけ 玉ねぎ ねぎ	★うどん 砂糖	
	ししゃもフライ		ししゃも				★小麦粉 ★パン粉	米油
	もやしと茎わかめの和え物			茎わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし 大根	砂糖	ごま油
	今川焼き		★卵	★牛乳			★小麦粉 砂糖	

*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。