





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<br>魚肉卵豆類  | 2群<br>牛乳小魚海藻 | 3群<br>緑黄色野菜     | 4群<br>その他の野菜果物            | 5群<br>穀類芋類砂糖    | 6群<br>油脂類      |
| 13<br>(火)  | ビーフピラフ        | ○  | 牛肉           |              | にんじん ビーマン       | 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        |    | ベーコン 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<br>(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 えのきたけ                 | じゃが芋            |                |
|  | 菊花みかん         |    |              |              |                 | みかん                       |                 |                |
| 15<br>(木)  | 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         | ビーマン 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              |                 |                |
|  | いちごヨーグルト      |    | ★ヨーグルト       |              |                 | いちご                       |                 |                |
| 16<br>(金)  | 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         | えのきたけ 白菜 ねぎ               |                 |                |
| <div> ◆ 1月19日(月)～23日(金)は、「全国学校給食週間メニュー」です ◆ </div> |               |    |              |              |                 |                           |                 |                |
| ＊ 食育の日 給食 ＊ 山梨県 ： 豚肉 梅ジャム 白鳳なめこ 八幡芋  |               |    |              |              |                 |                           |                 |                |
| 19<br>(月)  | きびごはん         | ○  |              |              |                 |                           | 米 きび            |                |
|  | 揚げ鶏の梅ジャムソースがけ |    | 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<br>(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 ： 桃源ポーク すいとん 大根 白菜   |               |    |              |              |                 |                           |                 |                |
| 21<br>(水)  | 桃源ポークの豚丼      | ○  | 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 しいたけ 白菜                | ★小麦粉            |                |
| 神奈川県 ： サンマーメン  |               |    |              |              |                 |                           |                 |                |
| 22<br>(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        |              | グリーンピース         | 玉ねぎ しいたけ 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<br>(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           | 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 えのきたけ 白菜 ねぎ            |                 |                |
|  | ぶどうゼリー        |    |              |              |                 | ぶどう                       | 砂糖 水あめ          |                |
| 26<br>(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               |                 |                |
|  | 黒糖ビーゼンズ       |    | 大豆           |              |                 |                           | 砂糖 ★小麦粉 もち米 片栗粉 |                |
| 27<br>(火)  | カレーライス        | ○  | 豚肉           | ★脱脂粉乳 ★粉チーズ  | にんじん            | にんにく しょうが 玉ねぎ りんご         | 米 麦 じゃが芋 ★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<br>(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 えのきたけ ねぎ              |                 |                |
|  | いよかんゼリー       |    |              |              |                 | いよかん                      | 砂糖              |                |
| 29<br>(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 |
| 30<br>(金)  | マーボー豆腐        | ○  | 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         |
|  | 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         |                |
|  | ししやもフライ       |    | ししやも         |              |                 |                           | ★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。