



1月分 給食献立予定表（小学校）

真岡市立第一学校給食センター

令和7年度

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う						
					血やにくになる		体の調子をととのえる			力や熱のもとになる	
8 (木)	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ 野菜のシチュー	605 20.6 19.2	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト にんじん はくさい	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	豚脂 アーモンド油 でん粉 ドレッシング		
9 (金)	ごはん	牛乳	白身魚フライ・ソース れんこんひじきサラダ 小松菜と油あげのみぞ汁	684 18.0 24.2	ホキ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	れんこん えだまめ とうもろこし たまねぎ	米 麵 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	ドレッシング ごま	
13 (火)	ミルク コッペパン	牛乳	野菜コロッケ チーズと野菜のサラダ カレー風味のラビオリスープ	655 22.6 22.4	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん バセリ プロッコリー 赤ビーマン 黄ビーマン	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ズッキーニ	パン さとう パン粉 でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング 豚脂		
14 (水)	ごはん	牛乳	1日早い★いちごの日給食★ 大根とハムのマリネ ハヤシライス JAはが野いちご②	644 19.1 22.9	ハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	だいこん にんにく たまねぎ いちご	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 豚脂	
15 (木)	コッペパン	牛乳	プレーンオムレツ ササミと野菜のサラダ ポトフ	622 25.1 24.7	たまご とり肉 ワインナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい れんこん	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
16 (金)	ごはん	牛乳	納豆 のりごまあえ 生揚げ入り肉じゃが	617 24.9 19.2	納豆 かつお節 豚肉 生あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう	ごま ごま油 油	
19 (月)	ピタパン	牛乳	てりやきハンバーグ マカロニサラダ 白菜のクリーム煮	654 28.0 24.8	とり肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい グリンピース	ピタパン パン粉 小麦粉 じゃがいも	豚脂 マーガリン ドレッシング 油	
20 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪										
21 (水)	ごはん	牛乳	肉しゅうまい② もやしのナムル マーボー豆腐	630 26.3 19.4	豚肉 豆腐 大豆 みそ	とり肉 牛乳	小松菜 にんじん にら	たまねぎ しょうが もやし ねぎ たけのこ しいたけ にんにく グリンピース	米 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉	ごま ごま油 油	
22 (木)	コッペパン	牛乳	キャベツメンチカツ・ソース カラフルサラダ ミネストローネ	641 21.7 26.5	とり肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 赤ビーマン にんじん トマト	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ セロリー	パン さとう パン粉 小麦粉 でん粉 マカロニ	油 ドレッシング じゃがいも	
23 (金)	ごはん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ かき揚げ・天丼のたれ じゃこあえ いものこ汁	668 18.3 24.1	たまご 豚肉	牛乳 かたくちわいし	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 さとう じゃがいも 小麦粉 でん粉 里いも	油 ドレッシング	
26 (月)	ごはん	牛乳	★ 真岡小学校リクエスト給食 ★ とりのから揚げ 元気サラダ カレー チョコクレープ	752 22.9 26.0	とり肉 ハム かつお節 豆乳	牛乳 昆布 脱脂粉乳	にんじん トマト	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ りんご	米 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉 米粉	ごま 豚脂	
27 (火)	コッペパン	牛乳	フランクフルト シーザーサラダ いんげん豆のクリームスープ	651 29.0 26.9	フランクフルト とり肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 赤ビーマン にんじん バセリ	カリフラワー キャベツ たまねぎ グリンピース とうもろこし	パン クリトン 小麦粉 さとう	ドレッシング 油	
28 (水)	うどん	牛乳	ぎょうざの甘酢あんかけ② かんぴょうサラダ ビルマ汁	605 20.5 22.3	とり肉 豚肉	牛乳	にら にんじん いんげん トマト	キャベツ たまねぎ しょうが かんぴょう きゅうり とうもろこし	うどん さとう 小麦粉 でん粉 じゃがいも	豚脂 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	
29 (木)	コッペパン キャラメルバター	牛乳	アンサンブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子と小松菜のスープ	622 23.4 23.5	たまご ベーコン ツナ とり肉 豚肉	牛乳 チーズ 練乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	パン じゃがいも さとう でん粉 はるさめ	油 ドレッシング	
30 (金)	ごはん	牛乳	鶏そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 豆乳仕立ての野菜汁	595 27.4 17.5	とり肉 大豆 たまご 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが はくさい だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	米 さとう でん粉	油	

★ 表示している栄養価は、中学年（3・4年生）の栄養価を表示しています。 ★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21~33g、脂質14~22g

学校給食週間について

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちへ、おにぎり・焼き魚・つけものなどの食事を提供したのが始まりとされています。給食の内容は、時代とともに変化していますが、いつの時代も子供たちが健やかに成長できるよう願いが込められています。今年の給食週間は、リクエスト給食や地場産物を取り入れたメニューです！

