



# 1月献立表

令和7年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質
9 金	セルフフィッシュサンド 白菜と豚肉のスープ 鶏肉と野菜のごまサラダ	○	牛乳,ホキ,鶏卵,豚肉,鶏肉	丸パン,小麦粉,パン粉 油,ごま油,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,白菜 もやし,きゅうり,チンゲンサイ	755 kcal 40.5 g
13 火	カレーライス 青菜ともやしのサラダ ミルクプリン	○	牛乳,鶏肉,粉チーズ,粉寒天	米,油,じゃがいも,バター 小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,トマト缶 りんご,福神漬,もやし ほうれんそう	880 kcal 27.0 g
14 水	ごはん みそ汁 たまご焼き 野菜の甘酢和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,わかめ,鶏肉,鶏卵	米,油,さとう	たまねぎ,白菜,にんじん キャベツ,きゅうり	758 kcal 34.2 g
15 木	ツナコーンサンド いんげん豆と野菜のスープ 和風サラダ	○	牛乳,ツナ,チーズ,ウィンナー いんげん豆	コッペパン,油,オリーブ油 ごま油,さとう	とうもろこし,レモン パセリ,にんにく,にんじん 白菜,グリーンピース,もやし きゅうり,たまねぎ	786 kcal 32.7 g
16 金	ちゃんぽんつけ麺 青のりポテト 果物（みかん）	○	牛乳,豚骨,豚肉,ちくわ かまぼこ,あおのり	ラーメン,油,さとう,でん粉 じゃがいも	ねぎ,しょうが,干しいたけ にんじん,たまねぎ,キャベツ もやし,みかん	792 kcal 32.1 g
19 月	わかめご飯 野菜と厚揚げの五目煮 小松菜のおかか和え	○	牛乳,わかめ,鶏肉,生揚げ かつおぶし	米,油,じゃがいも,さとう	こんにゃく,にんじん たまねぎ,グリーンピース こまつな,もやし	787 kcal 35.2 g
20 火	黒砂糖パン マカロニスープ 鶏肉のハニーマスタードソース キャベツとチーズのサラダ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,チーズ	黒砂糖パン,油,マカロニ オリーブ油,はちみつ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,白菜,こまつな レモン,キャベツ,きゅうり	752 kcal 38.1 g
21 水	中華丼 大豆とじゃこの甘辛あげ 果物（りんご）	○	牛乳,豚肉,いか,えび うずら卵,大豆,じゃこ	米,おおむぎ,油,さとう でん粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,干しいたけ たけのこ,にんじん,ねぎ 白菜,こまつな,りんご	791 kcal 32.0 g
22 木	ごはん(半つき米) けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜のごま和え	○	牛乳,鶏肉,かつおぶし さばぶし,豆腐,鮭	米,半つき米,ごま油,油 バター,さとう,ごま	こんにゃく,にんじん,だいこん ねぎ,たまねぎ,しめじ とうもろこし,キャベツ もやし,ほうれんそう	762 kcal 39.9 g
23 金	ひじきご飯 すいとん汁 いかの七味焼き ゆかり和え	○	牛乳,油揚げ,ひじき,鶏卵 かつおぶし,さばぶし 鶏肉,いか	米,油,さとう,小麦粉,ごま	にんじん,ごぼう,干しいたけ いんげん,だいこん,ねぎ しょうが,きゅうり	782 kcal 36.6 g
26 月	郷土料理献立 しっぽううどん 野菜の辛子和え 果物（オレンジ）	○	牛乳,にぼし,鶏肉,油揚げ,豆腐	油,うどん	にんじん,だいこん,白菜 ねぎ,ほうれんそう,こまつな もやし,オレンジ	754 kcal 37.2 g
27 火	図書館コラボメニュー ごはん 天の台所 落合 由佳-講談社より ★ほうれんそうとかきたまのみそ汁 ★からあげ（ねぎ塩ダレ） 白菜ときゅうりの和え物	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,鶏卵,鶏肉	米,でん粉,小麦粉 油,ごま油,さとう,ごま	ねぎ,にんじん ほうれんそう,にんにく レモン,きゅうり,白菜	834 kcal 34.1 g
28 水	赤毛証明 光丘 真理-くもん出版より 胚芽パン たまねぎと白菜のスープ ★焼きポテトとミートソースのセグラタン キャベツとコーンのサラダ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,チーズ	胚芽パン,油,マカロニ 小麦粉,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,白菜 セロリ,しめじ,キャベツ きゅうり,とうもろこし	804 kcal 38.9 g
29 木	郷土料理献立 クファージュシー （沖縄風まぜご飯） もずくスープ にんじんしりしり	○	牛乳,豚肉,昆布,かまぼこ かつおぶし,さばぶし 豆腐,もずく,ツナ,鶏卵	もち米,米,さとう,油	にんじん,グリーンピース,ねぎ	768 kcal 36.1 g
30 金	昔の給食再現 雑穀ごはん みそ汁 くじらの大和煮 野菜の和え物	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 油揚げ,くじら	米,おおむぎ,あわ,きび さとう,でん粉	たまねぎ,キャベツ,こまつな しょうが,きゅうり,もやし しめじ,にんじん	746 kcal 45.0 g

今月の栄養価 エネルギー 783kcal たんぱく質 34.5g（基準27.0～41.5g）

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。