



# 1月 献立表



令和7年度

太田市立休泊中学校

一口メモ	日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
				1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実				
				主食	おかず								
1月も 地場産の野菜 が給食に 入ります。	7	水	牛 乳	フルーツサンド	(サンドの具) ごま照り焼きチキン タンタン麺	照り焼きチキン 豚挽肉 みそ 豆乳	牛乳 ホイップクリーム 牛乳	ちんげんさい にんじん 牛乳	もも缶 みかん缶 たまねぎ	食パン ラーメン さとう	すりごま ラー油	884 37.3 33.5	
	8	木	牛 乳	ごはん	回鍋肉 中華風卵スープ	豚肉 ベーコン PE卵	牛乳	にんじん ビーマン 牛乳	たまねぎ もやし 椎茸	ごはん でんぶん さとう	油	736 20.2 16.2	
	9	金	牛 乳	ごはん	手作りソースチキンかつ ごま酢和え めかぶの味噌汁	チキンかつ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな 牛乳	もやし だいこん きゅべつ	ごはん さとう コーン	油 さといも	742 24.1 17.3	
S-1 グランプリ 1年B組さん おめでとう	12月 成人の日												
	13	火	牛 乳	ごはん	麻婆豆腐 ナムル	豚挽肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん	油 ごま油 ラー油	704 30.3 23.8	
	14	水	牛 乳	コッペパン 黒豆きなこ	りっちゃんサラダ ぎょうざスープ	ハム かまぼこ 黒豆きなこ	牛乳	にんじん	きゅべつ もやし コーン ねぎ	コッペパン ぎょうざ さとう	油	781 23.3 17.6	
	15	木	牛 乳	ごはん	すきやき風煮 ツナマヨだいこんサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり だいこん はくさい	ごはん さとう	油	798 25.8 26.8	
	16	金	牛 乳	きなこ揚げパン	コーンサラダ 鶏団子スープ	鶏団子 かまぼこ きなこ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ きゅうり きゅべつ	ツイストパン グラニュー糖	油	752 27.0 30.6	
	19	月	牛 乳	ごはん 昆布佃煮	大豆と鶏肉の炒め煮 お雑煮	鶏肉 かまぼこ	牛乳 昆布佃煮	にんじん ピーマン	たけのこ 椎茸 だいこん ねぎ	ごはん でんぶん	ごま油	703 35.7 14.1	
	20	火	牛 乳	キムチごはん	肉団子(2) トック入りわかめスープ	豚肉 肉団子	牛乳 わかめ	にんじん みずな	白菜キムチ たまねぎ 椎茸 えのきたけ	ごはん トック	ごま油	725 29.4 20.5	
	21	水	牛 乳	こめっこパン チョコクリーム	やきそば ほうれんそうサラダ	豚肉 魚肉ソーセージ ツナ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	きゅべつ もやし きゅべつ	こめっこパン 中華麺 じゃがいも	油	941 23.8 29.7	
	22	木	牛 乳	ごはん	鶏のしそチーズ焼き こまつなのおさの味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	油	733 35.3 16.6	
	23	金	ジ ョ ア	黒パン ブルーベリー	グリーンサラダ 野菜たっぷりペペロンチーノ	ベーコン	ジョア	フロックリー バブリカ	しめじ きゅうり たまねぎ	スペゲティ 黒パン	油	765 25.6 20.0	
24日からの 1週間は、 <b>全国学校給食週間</b> です。 家族で給食 の話をして みましょう。 休泊中では 早めな 給食週間 になります 1月15日 に太田市 の野菜が たくさん 入ります。	26	月	牛 乳	ごはん	さばの味噌煮 ひじき煮 豆腐の味噌汁	さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ねぎ 椎茸 だいこん	ごはん さとう	油	712 30.1 24.3	
	27	火	牛 乳	麦ごはん	チキンカレー フルーツポンチ(あまおうゼリー入り)	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もも缶 みかん缶	麦ごはん じゃがいも カレールウ パイント缶	油	813 24.3 20.2	
	28	水	牛 乳	ピタパン ミルメーク	チリコンカン コンソメスープ	豚挽肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅべつ	じゃがいも ピタパン	油	732 24.5 20.4	
	29	木	牛 乳	くらごはん	唐揚げの南蛮漬け いなか汁	唐揚げ 絹揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん ねぎ	さくらごはん じゃがいも	油	779 28.5 20.0	
	30	金	牛 乳	コチップパン	チゲうどん だいこんのあつあつ煮	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ はくさい しめじ	うどん チョコチップパン	油	738 32.7 37.4	
	<b>全国学校給食週間</b>												

※ 野菜類はすべて加熱してあります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。

