



# 令和7年度1月分学校給食予定献立表



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
8(木)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ煮 七草汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 若鶏肉 油揚げ	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい かぶ ほうれんそう せり	米 こんにやく 三温糖
9(金)	《 鏡開き献立 》 しそごはん 牛乳 さばの塩焼き たくあんあえ ぜんざい	牛乳 さば 小豆	しそごはんの素 はくさい もやし にんじん たくあん	米 さつまいも 煮こみもち 三温糖 こしあん
13(火)	トリニータ丼 牛乳 梅かつおあえ しめじのみそ汁	若鶏肉 牛乳 かつお節 油揚げ みそ	にら しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ねり梅 たまねぎ しめじ だいこん 葉ねぎ	米 麦 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま
14(水)	ごはん 牛乳 いら豆腐 ふのすまし汁 炒り煮干し	牛乳 若鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ わかめ 煮干し	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ えのきたけ	米 三温糖 ごま油 麩
15(木)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 いわし生姜煮 塩昆布 油揚げ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 じゃがいも
16(金)	《 小北中学校 希望献立 》 パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ツナとチーズのサラダ フルーツ白玉	牛乳 ハンバーグ ツナ チーズ	キャベツ えだまめ とうもろこし にんじん 黄桃 パイン りんご バナナ	パン 黒砂糖 ナタデココ 白玉もち
19(月)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 もやしのあえもの 一口ゆずレモンゼリー	牛乳 豚肉 肉団子 豆腐 みそ 鶏ささみ	にんじん はくさい だいこん しめじ 白ねぎ キムチ にんにく もやし キャベツ	米 マロニー ごま油 三温糖 一口ゆずレモンゼリー
20(火)	開拓丼 牛乳 おかかあえ かきたま汁	若鶏肉 大豆 ひじき みそ 牛乳 かつお節 かまぼこ 豆腐 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ はくさい もやし こまつな えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 三温糖 でん粉
21(水)	《 北川小学校 希望献立 》 冬野菜カレーうどん 牛乳 春雨サラダ みかん	若鶏肉 油揚げ 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん しめじ だいこん ブロッコリー 白ねぎ にんにく キャベツ えだまめ みかん	うどん 春雨 三温糖 ごま油
22(木)	ごはん 牛乳 ホキフライ (ソース小袋) ごまだれあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 ホキフライ 鶏ささみ 厚揚げ わかめ みそ	ごぼう キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 サラダ油 三温糖 ねりごま ごま油
23(金)	黒糖パン 牛乳 若鶏肉のガーリック焼き コーンサラダ コンソメスープ	牛乳 若鶏肉 ツナ ウインナー	にんにく キャベツ とうもろこし にんじん もやし たまねぎ マッシュルーム パセリ	黒糖パン じゃがいも
26(月)	《 全国学校給食週間 ～全国味めぐり 滋賀県～ 》 ごはん 牛乳 じゅんじゅん ゆかりあえ	牛乳 若鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ はくさい 白ねぎ キャベツ もやし しそごはんの素	米 こんにやく 麩 三温糖
27(火)	《 全国学校給食週間 ～全国味めぐり 広島県～ 》 ごはん 牛乳 がんす 千草あえ かぶのみそ汁	牛乳 いか短冊 油揚げ わかめ みそ がんす	はくさい もやし こまつな にんじん かぶ たまねぎ 葉ねぎ	米 サラダ油 三温糖
28(水)	《 全国学校給食週間 ～全国味めぐり 岡山県～ 》 笠岡ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい からしあえ	親鶏肉 牛乳 しゅうまい 鶏ささみ	しょうが たまねぎ 味付メンマ もやし 葉ねぎ キャベツ にんじん	中華めん 三温糖
29(木)	《 全国学校給食週間 ～全国味めぐり 福岡県～ 》 わかめごはん 牛乳 がめ煮 だいこんのみそ汁	牛乳 若鶏肉 厚揚げ 油揚げ わかめ みそ	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しめじ だいこん たまねぎ 葉ねぎ	米 こんにやく 三温糖
30(金)	《 全国学校給食週間 ～全国味めぐり 北海道～ 》 ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き かまぼこのすまし汁	牛乳 さけ みそ かまぼこ 豆腐 わかめ	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 バター

※9日の「ぜんざい」や16日の「フルーツ白玉」は特によくかんで食べましょう！



天候・食材調達の都合上、材料が変更する可能性があります。