

令和7年度 1月分 中学校給食予定表

【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
9(金)	ココア揚げパン ポテトチャウダー ハンバーグトマトソースがけ 海藻サラダさつぱりおろしドレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉, ハンバーグ	牛乳, 海藻ミックス, 若布	人参,トマトケチャップ,トマト	にんにく,セロリ,玉葱,きゅうり,もやし, 大根	パン,砂糖,じゃが芋,小麦粉	菜種油	814kcal 31.2g
13(火)	ご飯 ひとくち芋もちと小松菜のお雑煮風 鰯の塩唐揚げ 白菜と高野豆腐のうま煮 ★みかん餅★ 低温殺菌牛乳	鶏肉, 鰯, 豚肉, 高野豆腐	牛乳	人参, 小松菜	大根 , 生姜, にんにく, 白菜 , みかん餅	精白米, 芋もち, 小麦粉, 濃粉, 砂糖	菜種油	797kcal 33.2g
14(水)	ご飯 赤しそふりかけ 冬の具だくさん味噌汁 スコップコロッケソースがけ みかん&サイダーゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉, 豆腐, 味噌, 大豆ミート	茎若布, 牛乳	赤しそふりかけ, 人参, ほうれん草	大根 , 牛蒡, 長ねぎ , 玉葱, ホールコーン, みかんゼリー	精白米, ジャガイモ, パン粉, サイダーゼリー	菜種油	734kcal 24.2g
15(木)	食パン2枚切り 苺ジャム アルファベットマカロニスープ ガーリックチキン カラフルこんにゃくサラダたまねぎドレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉	牛乳	人参, ピーマン	苺ジャム, セロリ, 玉葱, キャベツ, にんにく, 大根 , こんにゃく	パン, ジャガイモ, マカロニ	菜種油, オリーブ油, ドレッシング	725kcal 38.1g
16(金)	★ビビンバ丼★ 春雨スープ ★ほうれん草餃子2個★ 低温殺菌牛乳	豚肉, 味噌, 大豆ミート	牛乳	赤ピーマン, にら, 小松菜 , 人参, 青梗菜, ほうれん草餃子	にんにく, 生姜, 筍, 玉葱, 小大豆もやし, 白菜キムチ, 長ねぎ , もやし, 白菜	精白米, 砂糖, 春雨	菜種油, ごま油, ごま	742kcal 27.7g
19(月)	ご飯 おつきりこみ風うどん汁 キャベツメンチ 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め 低温殺菌牛乳	鶏肉, キャベツメンチ, 豚肉, 生揚	牛乳	人参	大根 , 舞茸, 白菜 , 生姜, 玉葱, こんにゃく	精白米, うどん, 砂糖	菜種油	787kcal 28.3g
20(火)	ご飯 野菜豚骨醤油スープ ブリカツソースがけ みかん 低温殺菌牛乳	豚肉, 鮭	牛乳	人参, 青梗菜	にんにく, 生姜, 玉葱, キャベツ, もやし, みかん	精白米, 砂糖, 小麦粉, パン粉	菜種油	755kcal 26.0g
21(水)	冬野菜カレーライス チキンカツ コールスローサラダ・コールスロードレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉	牛乳	人参, トマト, トマトケチャップ	にんにく, 生姜, セロリ, 玉葱, 牛蒡, 大根 , かぶ, ホールコーン, キャベツ, きゅうり	精白米, 里芋, りんご, ジャム, 砂糖, 小麦粉, パン粉	菜種油, ノンエッグマヨネーズ	863kcal 36.5g
22(木)	ご飯 ワンタンスープ 鰯の塩焼き パンサンスー(春雨中華和え) 低温殺菌牛乳	豚肉, 鮭, ツナ	牛乳	人参, 青梗菜, にら	生姜, 白菜 , もやし, きゅうり	精白米, 砂糖, ワンタン, 春雨	菜種油, ごま油	710kcal 31.6g
23(金)	ご飯 豆もやしとキムチの味噌汁 手作りひじきメンチカツ 和風ボテサラダノンエッグマヨネーズ和え 低温殺菌コーヒー・ミルク	生揚, 味噌, 豚肉, 鶏肉, かつお粉	ひじき, コーヒーミルク	小松菜 , 人参	えのき茸, 小大豆もやし, もやし, 白菜キムチ, 長ねぎ , 玉葱, 生姜, にんにく, きゅうり, つぼ漬け	精白米, パン粉, 小麦粉, ジャガイモ	菜種油, ノンエッグマヨネーズ	799kcal 29.5g

令和7年度 1月分 中学校給食予定表

【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
26(月)	ご飯 石狩鍋 厚焼き玉子 鶏肉ねぎま 低温殺菌牛乳	豆腐,鮭,味噌,厚焼き玉子,鶏肉	牛乳	人参	大根,白菜,えのき茸,生姜,玉葱,長ねぎ,白滝	精白米,酒粕,砂糖	菜種油	710kcal 33.0g
27(火)	野菜豚骨醤油ラーメン 鮫胡麻フライソースかけ りんご 低温殺菌牛乳	豚肉,鮫	牛乳	人参,青梗菜	にんにく,生姜,玉葱,キャベツ,もやし,りんご	中華麺,砂糖,澱粉,小麦粉,パン粉	菜種油,ごま	882kcal 35.9g
28(水)	もち麦入りにくにたちご飯 くにたち野菜の味噌汁 大豆のお肉と豚キムチ炒め 星型ボテト3個 低温殺菌牛乳	生揚,味噌,豚肉,大豆ミート	牛乳	人参,ほうれん草	大根,白菜,長ねぎ,生姜,にんにく,玉葱,キャベツ,白菜キムチ	精白米,もち麦,里芋,砂糖,ハッシュドポテト	菜種油	744kcal 27.8g
29(木)	ご飯 ちゃんこ鍋風 イカの天ぷら・醤油 小松菜とじゃこの胡麻和え 低温殺菌牛乳	鶏肉,チキンミートボール,豆腐,イカ,油揚げ	ちりめんじやこ,牛乳	人参,小松菜	生姜,大根,白菜,長ねぎ,蓮根,キャベツ	精白米,小麦粉,砂糖	菜種油,ごま油	762kcal 34.3g
30(金)	コッペパン チョコクリーム ぽかぽかクリームシチュー チキンナゲット2個 つるつるビーフンとほうれん草のソテー ¹ 低温殺菌牛乳	鶏肉,チキンナゲット,ウインナー	牛乳	人参,ほうれん草	にんにく,セロリ,玉葱,しめじ,ホールコーン,キャベツ	パン,チョコクリーム,じゃが芋,小麦粉,ビーフン	菜種油	831kcal 29.9g

月平均栄養価 エネルギー 777kcal たんぱく質 31.2g

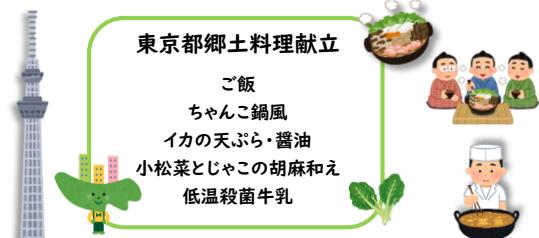
*材料の都合により、献立を変更する場合があります。



くにたち野菜・米 使用っています (本字)
大根・白菜・長ねぎ・ほうれん草・
小松菜・人参・里芋・天神米

26日(月)から30日(金)は、『全国学校給食週間献立』です。～学校給食週間に食文化について考え、伝えていく～をテーマに、昔の献立・今の献立・未来の献立・食文化をつなぐ献立・食を楽しむ献立を予定しています。学校給食の歴史を振り返り、意義や役割などを考える機会にしてください。

29日(木) 全国学校給食週間～食文化をつなぐ献立～



食文化を未来につなぐためには、行事食や郷土料理も理解し伝えることが大切です。29日(木)の給食は、東京都の郷土料理に親しむ献立です。自分たちが住んでいる地域の食べ物を知るきっかけになればと思います。

三年生に、卒業までにもう一度食べたい給食について、アンケートを行いました。アンケートの結果、各クラスで人気のあった献立を、三学期の給食に取り入れています。

13日(火) 一中 3-4

★みかん餅★ 二中 3-1, 3-4, 3-5
三中 3-2

16日(金) 一中 3-2

★ビビンバ丼★ 二中 3-1, 3-2
三中 3-1, 3-2

16日(金) ★ほうれん草餃子★ 三中 3-3

