



令和7年1月 給食献立予定表

玉野市立学校給食センター



ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	おも ざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	
		血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g) 小学校	たんぱく質(g) 中学校	
8 (水)	ごはん 牛乳 肉団子の甘辛和え 切り干し大根の煮物 五目みそ汁	とり肉 油揚げ みそ 牛乳 つくね 平天	たまねぎ にんじん ねぎ 切り干し大根 さやいんげん	じゃがいも 米 油 砂糖 でんぷん	690 24.2	815 28.0	
9 (木)	ソフトめんミートソース 牛乳 ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう とうもろこし えだまめ マッシュルーム	ソフトめん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	654 28.7	780 33.9	
10 (金)	〇〇〇お正月献立〇〇〇 ごはん 牛乳 鱈の照りだれかけ 紅白なます お雑煮	牛乳 鱈 とり肉	だいこん にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん ごま 白玉だんご こんにゃく	638 25.9	752 29.9	
14 (火)	〇〇〇たまのチャレンジ献立(白比小) 〇〇〇 パン 牛乳 コロッケ イタリアンサラダ ミネストローネ プリン(アレルギーなし)	牛乳 ひよこ豆 ポークウィンナー	キャベツ にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ トマト	パン 油 ドレッシング じゃがいも マカロニ ポテトコロッケ プリン(アレルギーなし)	670 21.4	809 25.6	
15 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸ししゅうまい 大根の中華和え	豆腐 ぶた肉 とり肉 みそ しゅうまい 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ だいこん こまつな	砂糖 でんぷん 油 米	684 28.4	794 32.2	
16 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグのたれかけ しそひじき和え とん汁	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 油揚げ みそ しそひじき佃煮	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 でんぷん こんにゃく	617 23.1	727 26.6	
17 (金)	ごはん 牛乳 うすらの卵入り肉みそおでん 小鯛梅の香り揚げ おかか炒め	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ 厚揚げ ちくわ うすらの卵 かつおぶし 小いわし梅の香り揚げ	だいこん にんじん こまつな もやし	米 砂糖 さといも こんにゃく 油	683 25.7	807 29.7	
20 (月)	ごはん(のり佃煮) 牛乳 炒り豆腐 チンゲンサイとささみの和え物	牛乳 とり肉 豆腐 高野豆腐 のり佃煮	にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも 砂糖 米 油	652 28.9	766 33.4	
21 (火)	パン 牛乳 豆乳クリームシチュー ウィンナー 野菜ソテー	牛乳 とり肉 豆乳 ウィンナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも	666 28.9	799 33.8	
22 (水)	〇〇〇チャレンジワーク献立(東兎中) 〇〇〇 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ほうれん草のみそ汁 丹波黒	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ 黒豆	しょうが たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	米 砂糖	633 25.8	741 29.6	
23 (木)	キムチラーメン 牛乳 焼きぎょうざ ツナの中華和え	牛乳 ぶた肉 みそ ぎょうざ まぐろ	にんにく しょうが にんじん もやし きくらげ たけのこ キャベツ いら こまつな はくさいキムチ	中華めん 砂糖 油	606 28.2	709 32.9	
全 国 学 校 給 食 週 間	24 (金)	〇〇〇全国学校給食週間(タイ王国) 〇〇〇 ガパオライス 牛乳 えびのから揚げ 春雨スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 えびのフリッター	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 でんぷん 油 春雨	643 24.0	758 27.7
	27 (月)	〇〇〇全国学校給食週間(フランス共和国) 〇〇〇 キャロットピラフ 牛乳 ポトフ マカロニサラダ	牛乳 とり肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 赤ピーマン	米 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	646 22.0	772 25.5
	28 (火)	〇〇〇全国学校給食週間(アメリカ合衆国) 〇〇〇 パン 牛乳 チリコンカン フライドポテト コーンサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも 油 ドレッシング	708 28.1	859 33.5
	29 (水)	〇〇〇全国学校給食週間(大韓民国) 〇〇〇 ごはん(韓国のり) 牛乳 ぶた肉のブルコギ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 わかめ のり	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん いら 干しいたけ	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも	600 23.6	706 27.1
	30 (木)	〇〇〇全国学校給食週間(インド共和国) 〇〇〇 キーマカレー 牛乳 ビーンズサラダ 一口グレープゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 ガルバンゾー マローファットピース レッドキドニー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ	米 ドレッシング ゼリー	672 24.0	810 27.7
31 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のレモン和え キャベツとツナの煮びたし 白玉麩のすまし汁	牛乳 とり肉 まぐろ わかめ	たまねぎ レモン キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	米 でんぷん 油 砂糖 ふ	655 24.2	773 27.9	

※この献立は予定のため、変更することがあります。