



1月 給食献立表

令和7年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量		
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
9	金	○	米粉パン【給食開始】 スパゲッティミートソース ポテトサラダ	牛ミンチ 豚ミンチ まぐろ	牛乳 牛乳・小魚 海藻	人参 トマト	たまねぎ キュウリ 千切り大根 マッシュルーム にんにく	パン じゃがいも スパゲッティ	油 ソース マヨネーズ	863	33.5	30.5
13	火	○	ポークカレーライス(麦ごはん) フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ りんご みかん もも バイン にんにく	米麦 じゃがいも 小麦粉	油	802	26.7	17.4
14	水	○	麦ご飯【正月の行事食】 根菜汁 ぶりの照り焼き 紅白なます	ぶり 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 こんぶ	人参	白菜 大根 ごぼう しいたけ しょうが ゆず	米麦 砂糖 里芋		750	28.5	20.6
15	木	○	豚キムチご飯【カルシウムの多い献立】 春雨スープ 小松菜あえ エクレア	豚肉 鶏肉 豆腐 まぐろ なると	牛乳 ニラ 小松菜	人参 ニラ 小松菜	もやし しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが レモン	米麦 春雨 砂糖 ごま油 でんぶん	油 ごま油	774	29.7	24.4
16	金	○	背割りコッペパン【鉄の多い献立】 ポークビーンズ ほうれん草オムレツ フレンチサラダ	豚肉 大豆 卵	牛乳 いりこ	人参 ほうれん 青 バセリ バブリカ	玉ねぎ キャベツ にんにく キュウリ にんにく	パン じゃがいも	油	727	32.1	26.8
19	月	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 じゃがいものみそ汁 ししやも(2尾) ひじきの煮物 さつまポテト	油揚げ みそ	牛乳 ししやも ひじき わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ こんにゃく 枝豆	米 雑穀 砂糖 さつまいも 砂糖 黒糖	油 ごま油	734	22.8	17.9
20	火	○	麦ごはん【不足しがちな食品:豆】 手作りきくらげ佃煮 厚揚げの甘辛いため 大豆の黒糖がらめ	豚肉 厚揚げ 大豆	牛乳 いりこ	人参 にら	玉ねぎ キャベツ しょうが きくらげ	米麦 さつまいも 砂糖 黒糖	ごま油	832	34.0	23.9
21	水	○	わかじやこごはん【不足しがちな食品:海そう】 みそ煮込みうどん スナップえんどうとツナのサラダ	鶏肉 なると みそ 油揚げ まぐろ	牛乳 ちりめんじやこ わかめ	人参	白ねぎ 白菜 しいたけ レモン スナップえんどう	米麦 うどん	油 ごま	803	27.3	16.9
22	木	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ みかんゼリー【ビタミンCの多い献立】	牛肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米麦 砂糖	油 ごま油	764	26.2	18.0
23	金	○	セルフカツサンド【パワーアップ献立】 (パン トンカツ ソース キャベツ) ミネストローネ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト いんげん	キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	729	28.3	28.6
26	月	○	麦ごはん【福岡県の郷土料理】 がめ煮 鮭の甘塩焼き 白菜の香り和え	鶏肉 高野豆腐 鮭	牛乳 のり	人参	ごぼう たけのこ れんこん 紹さや はくさい しいたけ こんにゃく	米麦 砂糖	油	800	36.7	24.8
27	火	○	かしわごはん【食物せんいの多い献立】 高野豆腐と大根のみそ汁 いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし	高野豆腐 鶏肉 いわし かつお節	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	大根 もやし しめじ こんにゃく 枝豆 ごぼう	米麦 砂糖		738	32.6	23.8
28	水	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 豚肉と根菜の角煮 ちくわのいそべ揚げ 大根サラダ	豚肉 ちくわ	牛乳 青のり	人参	大根 ごぼう れんこん たけのこ 枝豆 しおり しいたけ しょうが	米麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ソース	867	32.7	27.8
29	木	○	麦ごはん【福岡県の郷土料理】 だぶ さばのホイル焼き おかかあえ	鶏肉 さば みそ	牛乳	人参	キャベツ ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	米麦 砂糖 ふでん粉	油	731	31.5	17.6
30	金	○	きなこあげパン【食物せんいの多い献立】 ポトフ レモン醤油ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛肉 きな粉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー コーン レモン	パン じゃがいも 砂糖	油	741	35.9	21.8

※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。

今月の平均栄養量

777 30.6 22.7

※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。

基準栄養量

830 13~20% 20~30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

★ 24日~30日は、全国学校給食週間です。
郷土料理、なつかしい給食メニューなどが登場します。お楽しみに！！

継承したい日本の食文化

～『我が家のお雑煮』を描いてみましょう～

お正月に食べるお雑煮は、もちの形や使うだし、調味料や中に入れ
る具によって、地域ごとの特徴がよく現れる料理です。

また、家庭によっても、もちを焼く・焼かないなど、様々な違いがあり
ます。

自分の家のお雑煮をよく味わっていただき、絵に描いてみましょう。
(自分の理想のお雑煮を書いてもいいですよ。)

食物アレルギー対応給食申し込みのお知らせ

次年度のアレルギー対応を希望される方は、担任または栄養教諭へ1月中にご連絡ください。申請書をお渡しします。

