



1月予定献立表



2025年



流山市立おおぐろの森中学校

日 に ち	曜 日	はし の 日	牛 乳	献立名		1群 内・魚 卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)								
				主食	主菜・副菜																
8	水		牛乳	根菜 カレーライス	わかめとコーンのサラダ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 牛乳 わかめ ヨーグルト 寒天	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト 寒天	人参	五味 せんじん 生姜 ににく キャベツ きゅうり コーン みかん パイナップル 黄桃	米 里芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油	857	24.5								
9	木		牛乳	メンチカツ バーガー	キャベツのガーリックソテー ポトフ	鶏肉 豚肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ もやし コーン 大根 玉ねぎ セロリ	パン 春雨 じゃが芋	サラダ油	812	30.2								
10	金	/	牛乳	ちらし寿司 手巻きのり	鯛の照り焼き お雑煮 黒豆	油揚げ ブリ 卵 豚肉 なると 黒豆	牛乳 のり	人参 さやいんげん 小松菜	荀 椎茸 大根	米 砂糖 もち 水あめ	880	37.9									
14	火		牛乳	鶏肉と長ねぎの 和風スパゲティ	イタリアンサラダ 流山白みりんマフィン	鶏肉 イカ 卵	牛乳 のり	人参 赤ビーマン	長ねぎ 玉ねぎ しめじ えのき ににく 生姜 キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター	807	27.7								
15	水	/	牛乳	ご飯 小袋ふりかけ	セレクト給食 A:コロッケ B:鶏唐揚げ 三色ソテー 大根の味噌汁	豚肉 鶏肉 ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 もずく	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 白菜 しらつき 椎茸 長ねぎ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 春雨	サラダ油	868	28.8								
16	木	/	牛乳	菜めしご飯	すき焼き煮 豚汁 りんご	豚肉 豆腐 うずらの卵 味噌	牛乳	人参 春菊	玉ねぎ 白菜 しらつき 椎茸 長ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう りんご	米 里芋 砂糖	白ごま サラダ油	835	33.5								
17	金	/	牛乳	新巻き鮭 ご飯	肉じゃが 豆腐だんご汁	鮭 豚肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ しらつき 白菜 長ねぎ ごぼう 生姜	米 米粉 じゃが芋 砂糖 白玉粉	サラダ油	816	28.2								
20	月		牛乳	マーボー 豆腐丼	春雨スープ 大学芋	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 うずらの卵 なると	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	荀 ににく 生姜 長ねぎ 椎茸	米 春雨 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油 黒ごま	937	35.2								
21	火	/	牛乳	昆布ご飯	ごぼうつくねのおろしポン酢添え 豆乳味噌汁	鶏肉 豚肉 卵 味噌 豆腐 豆乳	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう 長ねぎ 大根 えのき 生姜	米 砂糖 パン粉	808	36.1									
22	水	/	牛乳	ご飯 韓国風焼きのり	鰯の味噌マヨ焼き ごまあえ だまこ汁 ヨーグルト	たら 鶏肉 味噌	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 人参 小松菜	ににく もやし キャベツ 大根 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 だまこ	マヨネーズ(日本使用) 白ごま	823	33.7								
23	木	/	牛乳	鶏南蛮うどん	ちくわの磯辺揚げ 大根のそぼろ煮 白玉ぜんざい	鶏肉 油揚げ ちくわ 大豆 小豆	牛乳 青のり	人参 小松菜 さやいんげん	長ねぎ 大根 こんにゃく 生姜	うどん 砂糖 小麦粉 餅	サラダ油	811	34.6								
24	金	/	牛乳	[千葉県郷土料理] 鰯の蒲焼き丼	縄文和え すいとん	イワシ 鶏肉 かつお節	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 キャベツ 蓮根 白菜 大根	米 砂糖 小麦粉	アーモンド 白ごま サラダ油	827	30.2								
27	月	/	牛乳	[姉妹都市 信濃町 郷土料理] 野沢菜ご飯	あじフライのレモン醤油ソースかけ 沢煮椀 りんご	アジ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 野沢菜 小松菜	レモン 大根 ごぼう 荀 えのき 長ねぎ りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	810	32.3								
28	火		牛乳	[黒岩先生 思い出の給食] 揚げパン	味噌ワンタンスープ ポテトサラダ チーズ	豚肉 なると ツナ 味噌	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	長ねぎ もやし 玉ねぎ キュウリ	パン 砂糖 じゃが芋 ワンタン皮	サラダ油 白ごま ごま油 マヨネーズ(日本使用)	834	27.1								
29	水	/	牛乳	[鈴木(棕)先生 思い出の給食] ご飯	筑前煮 石狩汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 ちくわ 豚肉 鮭 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう しめじ こんにゃく 大根 長ねぎ コーン	米 里芋 砂糖	ごま油 バター	813	28.7								
30	木		牛乳	[三橋先生 思い出の給食] シュガートースト	チーズオムレツ コーンサラダ ABCスープ	卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ チーズ	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン レモン ににく 玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 ABCパスタ	マーガリン サラダ油	806	28.7								
31	金	/	牛乳	焼きとり丼	肉豆腐 鮭汁	鶏肉 豆腐 豚肉 うずらの卵 たら	牛乳	人参 さいんげん 小松菜	長ねぎ 生姜 玉ねぎ しらつき 大根 白菜	米 砂糖 春雨	サラダ油	827	40.6								
				...	この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。						学校給食 摂取基準値	830	32.0								
											450	27.3									
											今月の 平均栄養価(%)	100	2.5								
											91	88									
											128	12.7									

明けましておめでとうございます！

新年を迎え、今年の目標はたてましたか？

給食室は心機一転、新たな気持ちで、今年も美味しい、安心・安全な給食を目標に頑張っていきたいと思います！皆さんも、しっかり食べて、健康で丈夫な体をつくっていきましょう！

【お知らせ】

・食物アレルギー対応詳細献立表(1月)において、1月16日(木)に「みかん」を予定しておりましたが、みかん不作のため、「りんご」に変更させていただきます。

♡全国学校給食週間♡

【1月24日～30日】

給食委員会において、先生方の思い出の給食についてアンケートを行いました。全国学校給食週間期間の給食に登場します！先生方のインタビュー動画をお楽しみに！！