



# 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	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	カルシウム mg	脂質(g)
						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		食塩相当量(g)	
8	水			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 チーズ わかめ ヨーグルト 寒天	人参	玉ねぎ れんこん 生薑 にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん パイン 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			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 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			ちらし寿司 手巻きのり	鯛の照り焼き お雑煮 黒豆	油揚げ プリ 卵 鶏肉 なると 黒豆	牛乳 のり	人参 さやいんげん 小松菜	菊 椎茸 大根	米 砂糖 もち 水あめ		376	3.1
14	火			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 赤ピーマン	長ねぎ 玉ねぎ しめじ えのき にんにく 生薑 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			ご飯 小袋ふりかけ	セレクト給食 A:コロケ 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 にんにく コーン キャベツ もやし 大根 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			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 しらたき 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			新巻さば 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 しらたき 白菜 長ねぎ ごぼう 生薑	米 米粉 じゃが芋 砂糖 白玉粉	サラダ油	816	28.2
20	月			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	菊 にんにく 生薑 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			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 生薑	米 砂糖 パン粉		808	36.1
22	水			ご飯 韓国風焼きのり	鱈の味噌マヨ焼き ごま和え だまこ汁 ヨーグルト	タラ 鶏肉 味噌	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 人参 小松菜	にんにく もやし キャベツ 大根 長ねぎ	米 砂糖 だまこ	マヨネーズ(卵アレルギー) 白ごま	823	33.7
23	木			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 生薑	米 うどん 砂糖 小麦粉 餅	サラダ油	811	34.6
24	金			【千葉県 郷土料理】 鯛の蒲焼き丼	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	生薑 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			【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 沢煮焼 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 菊 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			【黒岩先生 思い出の給食】 揚げパン	味噌ワタンスープ 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 きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 ワタンスープ	サラダ油 白ごま ごま油 マヨネーズ(卵アレルギー)	834	27.1
29	水			【鈴木(様)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			【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 にんにく 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			焼きとり丼	肉豆腐 鱈汁	鶏肉 豆腐 豚肉 うずらの卵 タラ	牛乳	人参 さいいんげん 小松菜	長ねぎ 生薑 玉ねぎ しらたき 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、きれいなはしを持参しましょう。



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っております！ 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もお楽しみに！！