

令和7年



1 月 学 校 給 食 予 定 献 立 表



井原市学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			中 止 校
		主に体をつくるものになる食品	主に体の調子をととのえるものになる食品	主に体のエネルギーのもとになる食品	
8 (水)	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 手作り佃煮 みかん	★牛乳 鶏肉 いか えびボール 塩昆布 厚揚げ ちりめん 昆布 かつおぶし	だいこん はくさい にんじん ねぎ みかん	★米 こんにやく ごま 三温糖	県小 井小 出小 高中 県幼 井幼
9 (木)	大豆入りドライカレー 牛乳 レモンサラダ	★牛乳 豚肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト水煮 マッシュルーム キャベツ ブロッコリー とうもろこし レモン果汁	★米 ★麦 三温糖	
10 (金)	ごはん 牛乳 鯖の柚庵焼き 粉ふきいも 大根のみそ汁	★牛乳 鯖 油揚げ わかめ みそ	ゆず果汁 ★だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	★米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	
14 (火)	パン 牛乳 チキンビーンズ ブロッコリーのごまマヨネーズあえ	★牛乳 鶏肉 大豆	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ ブロッコリー にんじん	パン じゃがいも 三温糖 ごま マヨネーズ	木幼
15 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 海藻サラダ	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ 海藻ミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ	★米 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	芳幼 大幼
16 (木)	かみかみ献立 けんちんうどん 牛乳 ししゃもフライ * 黒大豆(小中)	★牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 油揚げ 黒大豆(小中)	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう ほししいたけ ねぎ	うどん 揚げ油 こんにやく さといも	
17 (金)	しそごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 土佐酢あえ	★牛乳 豚肉 厚揚げ かつおぶし	しそ しめじ しょうが にんにく だいこん にんじん ほうれんそう いんげん キャベツ	★米(しそごはん) 三温糖	
20 (月)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布佃煮	★牛乳 豚肉 えび さつまあげ 焼き豆腐 こんぶ ちりめん	はくさい ねぎ にんじん	★米 こんにやく ごま 三温糖	高小 出小 高幼 出幼
21 (火)	スラッピージョー 牛乳 卵スープ	★牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮 えのきたけ とうもろこし	パン(腹割りスライス) パン粉 三温糖 片栗粉	
22 (水)	ごはん 牛乳 豚じゃが かみかみあえ	★牛乳 豚肉 さきいか 茎わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース 花切大根	★米 じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま	高幼
23 (木)	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 白菜スープ	★牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん とうもろこし 赤ピーマン にんにく はくさい たまねぎ しめじ ほししいたけ	★米(キャロットピラフ) マーマレード 片栗粉	全中3年
24 (金)	免疫力アップ献立 ごはん 牛乳 鯖のしょうが醤油かけ キムチ鍋	★牛乳 鯖 豚肉 ちくわ 厚揚げ みそ	キムチ だいこん はくさい にんじん ねぎ しょうが	★米 こんにやく ごま油 片栗粉 揚げ油	木中3年 芳中3年 井中 木幼 井幼 県幼
27 (月)	井原市の郷土料理 与一寿司 牛乳 からうま じゃがいものみそ汁	★牛乳 ちくわ 鶏肉 さつまあげ 茎わかめ 油揚げ みそ	にんじん れんこん ★ごぼう ねぎ かんぴょう ほししいたけ ぶどう果汁 いんげん だいこん たまねぎ	★米(ちらし寿司) こんにやく 三温糖 ごま ★じゃがいも	西小 西幼
28 (火)	牛乳料理 パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ビーンズサラダ	★牛乳 鶏肉 生クリーム ガルバンゾー マローファットビーズ レッドキドニー	たまねぎ はくさい にんじん しめじ だいこん	パン じゃがいも ドレッシング	
29 (水)	地産地消献立 ～井原市は「井原市」～ 明治ごんぼう井 牛乳 大根の酢の物	★牛乳 豚肉 わかめ ちりめん	しょうが たまねぎ ★ごぼう にんじん ねぎ だいこん	★米 ★麦 三温糖 ごま油 片栗粉	出幼
30 (木)	世界の料理(韓国) ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン わかめスープ * 韓国のり	★牛乳 鶏肉 ウインナー 韓国のり わかめ	えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	★米 片栗粉 揚げ油 ごま	
31 (金)	節分献立 ごはん 牛乳 鰯のみそ煮 里芋のそぼろ煮 * 節分豆(小中)	★牛乳 鰯 鶏肉 節分豆(小中)	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	★米 里芋 三温糖 こんにやく	

※給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★は地場産物(県内産含む)