

令和7年



1月 学校給食予定献立表



【荏原・青野】

井原市学校給食美星調理場

日 曜	献 立 名	主 な 材 料				中 止 校	
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品			体のエネルギーのもとになる食品
8 (水)	ごはん 豚肉のみそ炒め わかめ汁 牛乳	生乳 みそ わかめ	ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ ねぎ	キャベツ にんじん	こめ 三温糖 ごま油	
9 (木)	五目うどん ささみとキャベツの和え物 バナナ 牛乳	生乳 かまぼこ わかめ	とりにく 油揚げ	にんじん ほししいたけ キャベツ バナナ	たまねぎ ねぎ こまつな	うどん ごま 三温糖	
10 (金)	ごはん 筑前煮 ハムと大根の和え物 牛乳	生乳 厚揚げ ハム	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう いんげん キャベツ	れんこん ほししいたけ だいこん	こめ こんにゃく 三温糖 ごま油	野上幼
14 (火)	パン ウインナーと野菜のトマト煮 ツナとキャベツのサラダ 小魚アーモンド(中学校のみ) 牛乳	生乳 ツナ カタクチイワシ(中学校)	ウインナー	たまねぎ トマト マッシュルーム とうもろこし	にんじん いんげん キャベツ	パン じゃがいも 三温糖 アーモンド(中学校)	
15 (水)	《高梁川流域連携献立》 ごはん 豚肉と連島ごぼうの煮物 キャベツのごま和え 牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく ちりめん	ごぼう にんじん キャベツ	たまねぎ いんげん しょうが りょくとうもやし	こめ こんにゃく 三温糖 ごま	美星幼 青野幼
16 (木)	ごはん 高野豆腐の卵とじ ハムと野菜の和え物 牛乳	生乳 とりにく 卵	高野豆腐 ちくわ ハム	にんじん きぬさや だいこん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖	
17 (金)	ごはん 厚揚げと大根のそぼろ煮 ささみと野菜の和え物 牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく とりにく	だいこん にんじん りょくとうもやし	たまねぎ きぬさや キャベツ	こめ こんにゃく 三温糖 ごま	
20 (月)	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 野菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 牛乳	生乳 かつお節 とうふ	とりにく 油揚げ みそ	キャベツ だいこん	にんじん ねぎ	こめ 三温糖	野上小 野上幼
21 (火)	ごはん 鶏肉と野菜のごまみそ煮 野菜の和え物 牛乳	生乳 厚揚げ みそ	とりにく こんぶ	れんこん にんじん いんげん えだまめ	ごぼう だいこん キャベツ	こめ 三温糖 ごま油 ごま	
22 (水)	カレーライス 海そうサラダ 牛乳	牛乳 とりにく	ぶたにく 海そうミックス	にんにく グリーンピース キャベツ	たまねぎ にんじん すりおろしりんご	こめ じゃがいも ごま むぎ 三温糖	
23 (木)	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ キャベツの中華和え 牛乳	ぶたにく ツナ	ぎょうざ	メンマ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	とうもろこし はくさい りょくとうもやし	中華めん 三温糖 揚げ油 ごま油	美星中3年 荏原幼
24 (金)	《学校給食週間》～かみかみ献立～ ごはん 肉じゃが 花切り大根とさきいかのはりはり漬け 牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく さきいか	しょうが にんじん ほうれんそう	たまねぎ きぬさや 花切りだいこん	こめ じゃがいも 三温糖 こんにゃく	荏原幼
27 (月)	《学校給食週間》～韓国の料理～ ごはん 鶏肉のヤンニョムジャン焼き ほうれんそうのナムル わかめスープ 牛乳	生乳 かまぼこ とうふ	とりにく わかめ	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ	にんにく キャベツ ほうれんそう	こめ ごま油 三温糖 ごま	
28 (火)	《学校給食週間》～洋食料理～ スラッピージョー(ミートサンド) 野菜スープ 牛乳	生乳 だいた	ぶたにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし	にんじん グリーンピース	パン 三温糖 じゃがいも パン粉	
29 (水)	《学校給食週間》～井原市は井原市！献立～ ちゃんちゃん丼 (鶏肉と野菜のみそバター丼) にらたま汁 牛乳	生乳 みそ とうふ	とりにく 卵	にんにく たまねぎ キャベツ にら	しょうが にんじん ピーマン	こめ バター 三温糖 かたくり粉	
30 (木)	《学校給食週間》～美星町の献立～ 星の郷ごはん 美星満天豚と大根のみそ煮 白菜の梅酢和え 牛乳	生乳 チーズ 厚揚げ かつお節	くろだいた ぶたにく みそ	だいこん葉 だいこん にんじん はくさい 赤じそ	れんこん ほししいたけ きぬさや こまつな	こめ 三温糖 かたくり粉	
31 (金)	《節分の献立》 ごはん いわしの甘辛 ささみとキャベツの甘酢和え すまし汁 牛乳	生乳 とりにく わかめ だいた(小学校・中学校)	いわし とうふ かまぼこ	しょうが にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ 小麦粉 揚げ油 ごま かたくり粉 三温糖	

※ 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)

i



いばらの丼ぶり、一杯どんな



井原市には、おいしい丼がたくさんあるようです。
1月29日(水)に、給食にも丼が登場します。

よくかんで食べると、味がよくわかって、
おいしく感じます。
よくかんで、食べましょう。

