



令和7年 1月献立表



犬山市立南部中学校

今月の目標

学校給食を知ろう

日	曜	献立名	体の中の働き					
			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	
			1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・いも類・砂糖)	6群 (油脂)
7	火	白飯 牛乳 ぶりの竜田揚げ 白菜のおかか和え 雑煮 	ぶり かつおぶし 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳		しょうが はくさい にんじん にんじん こまつな	米 でんぷん 餅	油
8	水	白飯 牛乳 豆腐ハンバーグのきのこソース 野菜のじゃこ和え 根菜みそ汁	鶏肉 豆腐 しらす干し 鶏肉 赤みそ	牛乳		玉葱 しめじ えのきたけ キャベツ もやし にんじん にんじん ねぎ(緑)	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	
9	木	スライスパン 牛乳 カレースープ ひじきのマリネ いちごジャム	厚揚げ ツナ ささみオイル漬け ひじき	牛乳		はくさい 玉葱 きゅうり キャベツ コーン	スライスパン 砂糖 いちごジャム	油 油
10	金	キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ ブロッコリーの中華和え 豆腐とわかめのスープ	豚肉 豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ	牛乳		玉葱 白菜キムチ 切干大根 グリーンピース キャベツ 玉葱 にんにく ブロッコリー にんじん	α化米 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 砂糖 玉葱 干しいたけ	油 ごま油 油 ごま油 ごま ごま油
14	火	麦ご飯 牛乳 ガバオライス もやしのサラダ 春雨スープ はちみつレモンゼリー	鶏肉 大豆ミート いりたまご ベーコン	牛乳		ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	米 麦 砂糖 砂糖 はるさめ はちみつレモンゼリー	油 ごま油 ごま
15	水	白飯 牛乳 さつまいもとまぐろの揚げ煮 ほうれん草のおひたし 切干大根のみそ汁	まぐろ かつおぶし 豆腐 油揚げ 赤みそ	牛乳		ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ(緑)	米 さつまいも でんぷん 砂糖 はくさい 切干大根 えのきたけ ねぎ(白)	油
16	木	白飯 牛乳 さばの銀紙焼き じゃがいもの磯煮 白菜のさっぱり和え	さば みそ 豚肉 にんじん	牛乳		にんじん にんじん	米 砂糖 米粉 じゃがいも 砂糖 はくさい 大根	油
17	金	白飯 牛乳 鶏の唐揚げ 中華サラダ ワンタンスープ	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳		しょうが キャベツ 切干大根 にんじん チンゲンサイ ねぎ(緑)	米 でんぷん 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油
20	月	白飯 牛乳 大根入りマーボー 春巻 寒天サラダ	豚肉 豚レバー 豆腐 大豆ミート 赤みそ 豚肉 ささみオイル漬け	牛乳		にんじん ねぎ(緑) にんじん いら にんじん	米 でんぷん 砂糖 でんぷん 砂糖 小麦粉 砂糖 キャベツ	ごま油 ごま油 油 ごま油
21	火	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳		にんじん にんじん	米 麦 じゃがいも コーン きゅうり キャベツ	油 油
22	水	白飯 牛乳 あじの梅焼き ツナとピーマンの炒め物 のっぺい汁 納豆 	あじ ツナ 鶏肉 豆腐 納豆	牛乳		練り梅 ピーマン にんじん ねぎ(緑)	米 はちみつ 砂糖 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ(白)	ごま油 ごま
23	木	白飯 牛乳 じゃがいもと鶏肉の甘がらめ 切干大根の煮物 豆乳みそ汁	大豆 鶏肉 竹輪 油揚げ 豆腐 ミックスみそ 豆乳	牛乳		にんじん ねぎ(緑)	米 じゃがいも でんぷん 砂糖 砂糖 玉葱 えのきたけ ねぎ(白)	油 油
24	金	きしめん 牛乳 きしめん汁 コロッケ 手作り鬼まんじゅう	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉 牛肉	牛乳		ほうれん草 にんじん にんじん パセリ	米 きしめん じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 さつまいも 砂糖 小麦粉	油
27	月	白飯 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 白菜のごま和え いわしのつみれ汁	厚揚げ 豚肉 大豆ミート 赤みそ たら いわし	牛乳		にんじん にんじん ねぎ(緑)	米 砂糖 はくさい 玉葱 しょうが 大根 ごぼう ねぎ(白)	油 ごま
28	火	にんじんのかきまわし 牛乳 れんこんサンドフライ ゆかり和え 八杯汁	竹輪 油揚げ 鶏肉 鶏肉 豆腐	牛乳		にんじん ゆかり粉 にんじん ねぎ(緑)	米 干しいたけ 切干大根 パン粉 でんぷん 小麦粉 キャベツ きゅうり ねぎ(白) こんにゃく	油 油 油 ごま
29	水	白飯 牛乳 つくね ひきずり チンゲンサイとツナの和え物 犬山きびだんご	鶏肉 鶏レバー 鶏肉 厚揚げ ツナ	牛乳		玉葱 ねぎ(緑) にんじん チンゲンサイ にんじん	米 でんぷん 米粉 砂糖 角ふ 砂糖 きびだんご	油 油 ごま
30	木	愛知の米粉パン 牛乳 愛知の大豆ナゲット クリームシチュー りんごとハムのさっぱりサラダ	鶏肉 大豆 きなこ 鶏肉 白いんげん豆 ハム	牛乳		にんじん にんじん	米 愛知の米粉パン でんぷん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 油 バター 油
31	金	白飯 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜のおひたし けんちん汁 節分豆 	いわし かつおぶし 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳		しょうが ほうれん草 にんじん ねぎ(緑)	米 米粉 でんぷん 砂糖 もやし さといも	油 ごま油

給食回数： 18回
3年生 15回(入試のため)

★牛乳は毎日つきます。
★都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

★食材は、体の中の働きによって6群に分けられています。
★汁物のだしには、やわらぎ、昆布などを使用しています。

○給食欠食の取扱いについて
病气やけが等による長期(連続して4日以上)の欠席又は出席停止が見込まれる場合、欠食の申し出があれば、申し出日から起算して6日目(土日祝含む)より対応可能です。※アレルギー欠食は除きます。
復食については決まっている場合は併せてお伝えください。予定より早く登校可能となった際は、弁当の持参をお願いする場合がありますのでご了承ください。