



# 令和7年度 1月分 学校給食献立表



大口町立学校給食センター

日曜	献立名	おもにお体をつくるものになる(赤)		おもに体の調子を整えるものになる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal 上段：小 下段：中	食塩相当量 g 上段：小 下段：中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類 その他の豆類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
7 水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		641 794	3.3 4.1
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう でんぷん			
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油		
	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ かつお節		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも			
8 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		600 769	1.5 1.7
	野菜のポテトカップグラタン	豆乳 おから 大豆粉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉 水あめ	油		
	キャロットサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ	さとう	油		
	とり肉と白菜のスープ	とり肉		にんじん	だいこん はくさい				
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		629 777	1.8 2.4
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅肉	さとう でんぷん			
	根菜の煮物	生揚げ		にんじん	れんこん ごぼう えだまめ	さとう	油		
	雑煮	かまぼこ 油揚げ かつお節		こまつな	だいこん 干ししいたけ ねぎ	餅			
13 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602 765	2.4 2.9
	ハンバーグのきのこあんかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ まいわけ えのきだけ しめじ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油		
	じゃこキャベツ		しらす		キャベツ たくあん		ごま ごま油		
	スタミナ汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	煮干し	にんじん	だいこん たまねぎ にんにく	じゃがいも			
14 水	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン		604 722	3.1 3.9
	とり肉のレモン焼き	とり肉			にんにく レモン				
	グリーンサラダ			ブロッコリー こまつな	きゅうり		ドレッシング		
	コーンポタージュ		牛乳		とうもろこし たまねぎ		油 ホワイトルウ		
15 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		684 818	2.4 2.8
	厚焼きたまご	たまご				さとう でんぷん	油		
	青じそあえ			しそ	キャベツ もやし				
	肉じゃが	ぶた肉 ちくわ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油		
16 金	マスカットヨーグルト		ヨーグルト		マスカット			633 775	1.8 2.0
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			
	カレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールー 油		
	米粉のれんこんチップス			れんこん		米粉	油		
19 月	小松菜のソテー			こまつな	にんじん		油	626 783	2.7 3.6
	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン			
	焼きそば	ぶた肉 ちくわ		にんじん	キャベツ たまねぎ	中華めん	油		
	肉団子 (小2こ 中3こ)	とり肉			たまねぎ	パン粉 さとう でんぷん	油		
20 火	ナタデココフルーツ				パイナップル 黄桃	ナタデココ		690 824	1.4 1.7
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	オムレツのトマトソースかけ	たまご		トマト		さとう でんぷん	油		
	ピーンズサラダ	大豆		こまつな	ごぼう キャベツ	えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆	ごまドレッシング		
21 水	ABCスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ	マカロニ		584 735	2.1 2.7
	もものタルト	豆乳 大豆粉			もも	さとう 米粉 水あめ でんぷん	油		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん	油		
22 木	おかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	とうもろこし	じゃがいも さとう		624 773	2.0 2.3
	なめこ汁	とうふ かつお節 みそ	わかめ 煮干し		たまねぎ ねぎ なめこ				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さばのみそだれかけ	さば みそ				さとう でんぷん			
23 金	五目きんぴら	ぶた肉		ピーマン	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	油	587 764	2.6 3.1
	ずまし汁	とうふ 油揚げ かつお節		にんじん	はくさい えのきだけ				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でんぷん さとう	油		
26 月	チャプチェ			にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが	マロニー さとう	ごま油	656 809	3.2 4.1
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ		たまねぎ ねぎ				
	あいちの大根菜ごはん 牛乳		牛乳	大根菜		ごはん			
	ニギスフライ	にぎす				パン粉 小麦粉 さとう	油		
27 火	煮みそ	ぶた肉 八丁みそ			だいこん ごぼう しょうが こんにゃく	さとう さといも		619 769	2.2 2.5
	れんこんとアカモクのつみれ汁	たら とうふ かつお節	アカモク	にんじん	はくさい 干ししいたけ れんこん	でんぷん			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	赤魚のかす漬け	赤魚				酒かす さとう			
28 水	小松菜のねりごまあえ			こまつな	もやし とうもろこし	さとう	ごま	658 820	3.0 3.8
	ひきずり	とり肉 豆腐 かまぼこ		にんじん	はくさい ねぎ こんにゃく	角ふ さとう	油		
	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん			
	味噌煮込みうどん風汁	かまぼこ 油揚げ 八丁みそ かつお節		にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ 干ししいたけ				
29 木	とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく しょうが	でんぷん	油	621 762	1.6 2.0
	キャベツときゅうりのゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり				
	蒲郡みかんゼリー				みかん	さとう			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
30 金	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 さとう でんぷん	油	737 890	2.8 3.2
	かりもり漬けあえ	ツナ		にんじん	かりもり煮干し しょうが				
	小松菜入りかき玉汁	ぶた肉 たまご とうふ かつお節		にんじん	こまつな たまねぎ	でんぷん			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
30 金	かきまわしの具	とり肉		にんじん	ごぼう	さとう	油	737 890	2.8 3.2
	厚あげの肉みそかけ	厚揚げ ぶた肉 みそ				さとう でんぷん			
	八杯汁	かつお節		にんじん	だいこん はくさい ねぎ 干ししいたけ	でんぷん さといも			
	おにまんじゅう					さつまいも 米粉 さとう			

※献立の内容は変わることがあります。  
※大口町では、令和7年度から給食費無償化となりました。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。  
※太字の食材は、大口町でとれたものです。