



中学校予定献立表



太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

令和 7年 1月分

秋川学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
9・木	ごはん (ひとめぼれ)	牛乳	七草汁 ぶりの照り焼き フルーツきんとん	行事食 「七草」	米 油 さつまいも 砂糖	牛乳 鶏肉 ぶり	にんじん 大根 かぶ しいたけ 小松菜 長ねぎ せり しょうが バイン	706kcal 28.1g	季節の食べ物 ・ほうれん草 ・かぶ ・キャベツ ・水菜 ・小松菜 ・大根 ・白菜 ・長ねぎ ・ぼんかん ・みかん ・りんご ・さば ・ぶり
10・金	ごはん	牛乳	白玉雑煮 鶏肉のピリ辛焼き もやしといんげんの ごま炒め	行事食 「鏡開き」	米 油 白玉団子 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ ベーコン	にんじん 白菜 ししいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが もやし さやいんげん	722kcal 30.7g	
14・火	ごはん	牛乳	味噌ちゃんこ汁 厚焼き玉子のねぎソース じゃがいもの旨煮		米 油 こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 油揚げ 味噌 豚肉 鶏肉 卵 さつま揚げ	にんじん 白菜 ごぼう しょうが にんにくにんにく 長ねぎ 玉ねぎ さやいんげん	801kcal 30.2g	
15・水	ごま 揚げパン	牛乳	シェルマカロニのスープ チリコンカン ぼんかん		パン 油 ごま 砂糖 マカロニ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく トマト ぼんかん	813kcal 26.8g	9日 行事食 「七草」 1月7日は「人日の 節句」といって、春の 七草（せり、なすな、 ごぎょう、はこべら、 ほとけのざ、すずな （かぶ）、すずしろ （だいこん）を刻んで 入れたおかゆを食べ、 無病息災を願う行事で す。 給食では、かぶ、大 根、せりなどを入れた 「七草汁」を出しま す。  10日 行事食 「鏡開き」 1月11日は「鏡開 き」です。お正月に神 様にお供えていた鏡 餅を下げて小さく割 り、お雑煮やお汁粉に して食べる行事です。 給食では、白玉団子を入 れたお雑煮を出しま す。  20日 世界の料理 「ベトナム」 「フォー」はベトナム を代表する麺料理で す。米粉で作った平た い麺を使った汁麺で す。  30日 郷土料理 「茨城県」 「れんこんの きんぴら」 れんこんは、茨城県 で全国の80パーセン トが生産されていま す。サクサクとした歯 切れのよさが特徴の野 菜です。
16・木	ごはん	牛乳	生揚げとうすら卵の 甘辛煮 カレー焼きししゃも(2) 小松菜とじゃこの炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ うすら卵 子持ちししゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんにくにんにく 玉ねぎ たけのこ ししいたけ 小松菜	815kcal 40.9g	
17・金	ごはん	牛乳	飛鳥汁 いかの坦々ソース ひじきとちくわの 甘辛炒め		米 油 じゃがいも 砂糖 ごま でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 いか 豚肉 ちくわ ひじき	しょうが にんじん 大根 しめじ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ	705kcal 35.0g	
20・月	ごはん	りんご ジュース	鶏肉のフォー 春巻き 刻み昆布のピリ辛炒め	世界の料理 「ベトナム」	米 油 フォー こんにゃく 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉	鶏肉 昆布 さつま揚げ 豚肉	りんごジュース もやし チンゲン菜 レモン 万能ねぎ にんじん キャベツ たけのこ しいたけ 長ねぎ	694kcal 16.9g	
21・火	ごはん	牛乳	大豆入りチキンカレー 大根と水菜のサラダ みかん	青じそ ドレッシ ング	米 油 じゃがいも カレーウ 青じそドレッシング	牛乳 鶏肉 大豆	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご 大根 水菜 みかん	758kcal 23.3g	
22・水	ごはん	牛乳	キャベツの味噌汁 さばの漬け焼き 切干大根のごま炒め		米 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 生揚げ 味噌 わかめ さば	にんじん えのきたけ キャベツ 長ねぎ しょうが 大根 小松菜	702kcal 29.5g	
23・木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどんのつけ汁 ちくわの天ぷら(2) 生揚げともやしの炒め物		ゆでうどん でん粉 小麦粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 卵 ちくわ 生揚げ かつお節	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しいたけ 小松菜 しょうが にんにく もやし さやいんげん	676kcal 32.1g	
24・金	も ごはん	牛乳	豚汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し		米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鮭 油揚げ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ 小松菜	691kcal 33.4g	
27・月	り コッパン	牛乳	カレーシチュー 白いんげん豆のサラダ りんご(1/8)	ごま ドレッシ ング	パン 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 白いんげん豆	しょうが にんにくにんにく 玉ねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ りんご	711kcal 27.0g	
28・火	も ごはん (あきる野産)	牛乳	だんべえ汁 白身魚の西京焼き ごまじゃが	郷土料理 「あきる野市」	米 油 こんにゃく 砂糖 すいとん じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 さわら 味噌 鶏肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 のらぼう菜 しょうが 玉ねぎ	734kcal 31.5g	
29・水	り ごはん	牛乳	ボークストロガノフ ポテトサラダ フルーツポンチ	ノンエッグ マヨネーズ	米 油 バター 砂糖 でん粉 じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ 小麦粉 ラード	牛乳 豚肉 生クリーム	にんにくにんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース とうもろこし 枝豆 いちご もも バイン	781kcal 25.9g	
30・木	間 ごはん	牛乳	五目汁 鶏肉のから揚げ れんこんのきんぴら	郷土料理 「茨城県」	米 油 でん粉 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	大根 にんじん ししいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん	751kcal 30.2g	
31・金	わかめ ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 ハンバーグおろしソース 青のりポテト		米 油 砂糖 でん粉 ラード じゃがいも	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 青のり わかめ	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ 大根 トマト にんにく しょうが 玉ねぎ	682kcal 24.8g	
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。					平均栄養価		エネルギー 734kcal	たんぱく質 29.1g	

* 9日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-558-1123 FAX：042-559-8008

あきる野市の野菜

〈12月に使用したもの〉 〈1月に使用予定のもの〉

- ・長ねぎ
- ・大根
- ・白菜
- ・にんじん
- ・小松菜
- ・キャベツ
- ・小松菜
- ・大根
- ・にんじん
- ・長ねぎ
- ・白菜
- ・のらぼう菜



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子供たちのために提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子供たちの栄養不足を改善するため、アメリカから贈られた物資を使い給食が再開されました。
全国学校給食週間には、学校給食の意義や役割について関心を高めることを目的として、全国で様々な取り組みが行われてます。
この期間には、昔の給食をイメージした献立や、あきる野市のご当地メニュー「だんべえ汁」などを提供します。