

学校給食の歴史を知ろう！

令和7年度



1月献立表



串本町学校給食センター

曜 日	献立名		主な使用材料名			エネルギー	
			血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
9 金		ポークカレーライス	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 ジャがいも カレールウ	638	790
		和風大根サラダ	わかめ	だいこん きゅうり ゆず果汁	さとう 油		
13 火		肉じゃが	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ えだまめ	米 ジャがいも さとう	622	781
		ゆかり和え		ほうれんそう きゃべつ ゆかり			
		竹輪のお好み揚げ	ちくわ あおりの かつおぶし		こむぎこ 油		
14 水		厚揚げの中華煮	あつあげ ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん デンゲンサイ	米 さとう でんぶ	644	827
		ナムル		にんじん きゅうり もやし	さとう ごま ごま油		
		揚げぎょうざ	ぎょうざ(ぶた肉)	ぎょうざ(にら・しょうが・玉ねぎ・きゃべつ)	ぎょうざ(こむぎこ・でんぶ・さとう) 油		
15 木		鱈の照り焼き	ぶり 牛乳		米 さとう でんぶ	567	729
		三色なます		にんじん だいこん きゅうり	さとう ごま		
		筑前煮	とり肉	れんこん にんじん いんげん こんにゃく	さといも さとう		
16 金		豚丼	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく	米 さとう	601	743
		白菜のみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	にんじん はくさい			
19 月		ビビンバ	ぶた肉 牛乳	にんじん もやし ほうれんそう	米 さとう ごま油 ごま	597	733
		中華スープ	とうふ	にんじん はくさい しいたけ			
20 火		鶏肉とじゃがいものバジル焼き	とり肉 牛乳	バジル	米 ジャがいも 油	587	733
		枝豆とツナのサラダ	ツナ	えだまめ にんじん きゅうり コーン レモン果汁	さとう マヨネーズ		
		カレースープ	ウインナー	きゃべつ 玉ねぎ しめじ	カレールウ		
21 水		塩鯖	さば 牛乳		米	613	789
		白菜の酢の物		にんじん はくさい きゅうり	さとう ごま		
		ひじきの炒り豆腐	ぶたひき肉 ひじき とうふ	玉ねぎ にんじん ねぎ	さとう		
22 木		鶏肉のレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 でんぶ さとう 油	678	827
		野菜サラダ		にんじん きゃべつ コーン ブロッコリー	さとう 油		
		ミネストローネ ぽんかん	ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ トマト えだまめ ぽんかん	じゃがいも さとう		
23 金		焼き肉風炒め	牛肉 牛乳	しょうが にんにく きゃべつ ピーマン	米 でんぶ さとう ごま油	549	707
		三色和え		にんじん ほうれんそう もやし	ごま		
		にらたまスープ	たまご	にら 玉ねぎ			
26 月		鯨の竜田揚げ	くじら肉 牛乳	しょうが にんにく	米 でんぶ 油	647	798
		すろっぽ	あぶらあげ	にんじん だいこん	さとう		
		紀州汁 (梅酒いただいた地元産の梅)	とうふ	にんじん はくさい しいたけ ねぎ ねりうめ			
27 火		ピラフ	牛乳	にんじん 玉ねぎ ピーマン	米 パター	562	701
		チキンケバブ風	とり肉 ヨーグルト	にんにく	油		
		野菜のクリーム煮	ウインナー 牛乳	にんじん ほうれんそう はくさい	じゃがいも でんぶ		
28 水		紀州梅まだいの梅風味ソース	紀州梅まだい 牛乳	ねりうめ	米 さとう でんぶ 油	669	850
		れんこんの金平		れんこん にんじん いんげん こんにゃく	さとう ごま ごま油		
		貝だくさんみそ汁	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	さつまいも(なんたんみつひめ)		
29 木		鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		米 でんぶ 油	589	731
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん もやし	油		
		わかめスープ ミニレモンゼリー	わかめ	はくさい えのき ねぎ	ミニレモンゼリー		
30 金		コッパ・パソ(漬物小袋) ホットドッグ ハンバーガー	ハンバーグ(ぶた肉・とり肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ・しょうが・にんにく・トマト)	パン ハンバーグ(さとう・でんぶ・油) さとう	578	715
		ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん コーン	さとう マヨネーズ		
		コンソメスープ	ベーコン	きゃべつ ほうれんそう かぼちゃ しめじ			

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを

