

印はスプーンが必要な献立です

令和7(2025)年 1月 給食予定献立表

中学校(親子)
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

◎印は「かみかみ献立」です

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
8 (水)	牛乳 黒米ごはん 炒めなます 雑煮 かみかみ黒豆	牛乳 豚肉 鶏肉 白みそ 赤みそ 削り節 黒豆	人参 れんこん ごぼう 大根 人参 水菜 ごぼう	米 黒米 糸こんにゃく ごま 砂糖 餅	塩 酢 酒 淡口しょうゆ
9 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス キャベツとツナのソテー スクエアチーズ	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
10 (金)	牛乳 コッペパン メンチカツ ソイサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ミンチカツ 大豆 豚肉 削り節	キャベツ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン なたね油 なたね油 ノンエッグマコネーズ 春雨	淡口しょうゆ 塩 こしょう
14 (火)	牛乳 ごはん 芋煮 えのきのすまし汁 ミニゼリー (ぶどう)	牛乳 牛肉 豆腐 削り節 だし昆布	土しよが 人参 大根 白ねぎ えのきたけ 青ねぎ	米 砂糖 なたね油 こんにゃく 里芋 ミニゼリー (ぶどう)	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
15 (水)	牛乳 ピラフ チキンナゲット マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 ウインナー チキンナゲット 鶏肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参	米 押麦 なたね油 なたね油 マカロニ	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう 淡口しょうゆ
16 (木)	牛乳 ごはん スタミナ炒め トック	牛乳 豚肉 たまご	にんにく 土しよが 玉ねぎ キャベツ 人参 いら 人参 干しいたけ もやし 青ねぎ	米 なたね油 砂糖 ごま ごま油 トック かたくり粉	トウバンジャン コチュジャン 酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
17 (金)	牛乳 黒糖パン ウインナーボール もやしとたくあんの和え物 もずくスープ	牛乳 ウインナー 鶏肉 もずく 削り節	クリームコーン 人参 キャベツ もやし たくあん 大根 小松菜 人参	黒糖パン 黒糖 小麦粉 なたね油 ごま なたね油	淡口しょうゆ 塩
20 (月)	牛乳 麦ごはん カレーライス フロccoli ムース	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 フロccoli	米 押麦 なたね油 じゃが芋 柑橘ドレッシング ムース	こしょう カレールウ
21 (火)	牛乳 コッペパン ヤンニョムチキン 野菜たっぷりスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 削り節	にんにく 人参 玉ねぎ 葉つきかぶ キャベツ	コッペパン かたくり粉 なたね油 砂糖 ごま	トマトケチャップ 濃口しょうゆ みりん コチュジャン 濃口しょうゆ 塩 こしょう
22 (水)	牛乳 こぎつね寿司 照り焼きミートボール かきたま汁 ぼんかん	牛乳 油揚げ ミートボール たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう 玉ねぎ 青ねぎ ぼんかん	米 砂糖 ごま 砂糖 かたくり粉 かたくり粉	酢 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
23 (木)	牛乳 減量パン あんかけうどん きんぴらごぼう ミルククリーム	牛乳 鶏肉 かまぼこ 削り節 だし昆布 豚肉	人参 えのきたけ 青ねぎ 土しよが 干しいたけ ごぼう 人参	減量パン うどん かたくり粉 糸こんにゃく ごま ごま油 砂糖 ミルクスプレッド	みりん 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ 酒
24 (金)	牛乳 ごはん さばのチョリム 大根のみそ汁 しそ昆布ふりかけ	牛乳 さば 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 しそ昆布ふりかけ	にんにく 土しよが 大根 人参 青ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ コチュジャン 酒 みりん
27 (月)	牛乳 ごはん うま煮 じゃごと野菜のごま酢和え	牛乳 鶏肉 絹揚げ ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 人参	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 塩 酢 淡口しょうゆ
28 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 白菜の煮びたし 白玉小豆	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 削り節 小豆	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ 白菜 人参	米 砂糖 かたくり粉 白玉団子 砂糖	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
29 (水)	牛乳 食パン フェジョアーダ もやしの炒め物 いちごジャム	牛乳 ウインナー 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ もやし 人参	食パン 白いんげん豆 なたね油 いちごジャム	チキンブイオン 塩 こしょう ローリエ粉 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ
30 (木)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ けんちん汁	牛乳 ハンバーグ 豆腐 だし昆布 削り節	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 干しいたけ 青ねぎ	米 砂糖 里芋 ごま油	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 酒
31 (金)	牛乳 梅ごはん いわしの煮付け 切り干しベーコン 白菜のみそ汁 節分豆	牛乳 いわし ベーコン 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 節分豆	梅干し 土しよが 切り干し大根 青ねぎ 白菜 人参	米 砂糖 なたね油	酢 濃口しょうゆ 酒 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう

栄養素 単位	Iエネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	加鈉 mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
当月平均	787	15.7	28.7	366	104	3.4	3.9	291	0.44	0.58	32	6.8	3.0
摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

セレクト給食

寝屋川市では、「子どもたちが給食のメニューを選ぶことで、給食を通して食に関する意識を高める。」ことを目的としてセレクト給食を実施しています。今年度は1月20日(月)21日(火)の献立でデザートと小かずを投票しました。

旬 ぼんかん

ぼんかんは11月~12月に収穫し、食べごろになるまで約1か月ほど貯蔵し追熟させます。そして完熟になったものが1月~2月に出荷されます。甘味が強く酸味が控えめなところが特徴です。

旬 大根

大根で一番有名なものは青首大根という種類です。国内で流通している大根の約9割を占めるといわれています。青首大根の旬が12月~2月で、この時期の大根は甘みがあつてみずみずしく、やわらかいのが特徴です。