



1月 こんだてよていひょう

令和7年1月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16(木)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		555	714	kcal
	アジナゲット(小2こ 中3こ)	まあじ すけとうだら			たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	24.5	30.9	g
	やきそば	ふたにく	あおのり	ピーマン にんじん	たまねぎ	スパゲティ	あぶら	18.7	23.0	g
	わかめスープ	チキンハム	わかめ	にんじん	とうもろこし はくさい えのきたけ			2.7	3.5	g
17(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		555	699	kcal
	いわしのうめに	いわし			うめぼし しょうが	さとう		23.3	28.0	g
	みそやさいいため	あつあげ みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	14.6	16.3	g
	ひつつみ	とりにく	毎月19日は『食育の日』	にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごむぎこ		1.9	2.3	g
20(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		535	671	kcal
	とりにくとごぼうのいためもの	とりにく			ごぼう ほししいたけ しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	25.6	30.3	g
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	15.8	17.5	g
	ふゆやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		ほうれんそう	だいこん ねぎ かぶ			1.9	2.2	g
21(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		534	688	kcal
	ハンバーグケチャップソース	とりにく ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ		23.1	29.3	g
	パスタいいりフレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ さとう	あぶら	17.4	21.3	g
	むぎいりコンソメスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	むぎ		2.8	3.6	g
22(水)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		699	878	kcal
	チキンカレー	とりにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	23.0	27.5	g
	フレンチオムレツ	たまご				さとう	あぶら	21.2	24.5	g
	フルーツとうにゅうデザート	とうにゅう			りんご もも ようなし	さとう	あぶら	2.2	2.7	g
23(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		621	790	kcal
	かぼちゃひきにくフライ	ふたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう パンこ ごむぎこ	あぶら	20.5	25.4	g
	ごぼうとれんこんのごまサラダ				キャベツ ごぼう れんこん とうもろこし きゅうり	さとう	ごま	27.1	32.3	g
	にくだんごときのこのスープ	とりにく とうふ ふたにく		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ しめじ	マロニー パンこ かたくりこ さとう		2.6	3.4	g
24(金)	ごはん(かまいしさん) / 牛乳		牛乳			☆ごはん		614	806	kcal
	さばのさいきょうゆき	さば みそ				さとう		24.2	30.7	g
	くきわかめのひりからに	とりにく	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	21.9	28.1	g
	しゃべことじる(釜石市の郷土料理)	あつあげ きんときまめ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも		2.6	3.2	g
27(月)	ごはん(かまいしさん) / 牛乳		牛乳			☆ごはん		528	664	kcal
	とりつくね(小1こ 中2こ)	とりにく ふたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ さとう ごむぎこ		23.4	27.7	g
	のりあえ		のり	ほうれんそう	はくさい もやし	さとう		16.0	17.7	g
	たらしる	たら みそ		にんじん	だいこん ねぎ	こんにゃく		1.8	2.1	g
28(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		524	638	kcal
	あらびきボロニアステーキ	とりにく ふたにく			たまねぎ にんにく	かたくりこ さとう		24.5	29.3	g
	レモンふうみサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	20.0	23.1	g
	あまりやさいととりひきにくの トマトみそスープ	とりにく みそ		にんじん トマト	たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが にんにく		あぶら	2.7	3.3	g
28(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		523	670	kcal
	ポークシュウマイ(2こ)	ふたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう ごむぎこ		21.0	26.0	g
	だいこんのナムルふう			ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	あぶら	15.2	17.5	g
	ふわふわさけつみの まごわやさしいとうにゅうスープ	とうにゅう みそ さけ たら	わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ ほししいたけ ねぎ	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら	1.8	2.1	g
30(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		600	781	kcal
	コーンのカップグラタン	おから とうにゅう だいずこ			とうもろこし たまねぎ	ごめこ じゃがいも さとう		21.7	26.5	g
	にくだんごのラタトゥイユふう	とりにく ふたにく		さやいんげん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう パンこ	オリーブゆ	22.7	28.7	g
	ふゆやさいのポトフ	とりにく		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも		2.4	3.1	g
31(金)	ごはん(かまいしさん) / 牛乳		牛乳			☆ごはん		536	691	kcal
	カミカミいかカツ	いか				かたくりこ ごむぎこ さとう パンこ	あぶら	18.4	23.0	g
	たくあんサラダ				キャベツ きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら ごま	17.1	19.4	g
	さんりくわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ			1.7	2.1	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。



～1月給食費の口座振替のお知らせ～

1月の口座振替日は、1月27日(月)となっております。(小学生5,000円 中学生5,600円)

1月24日(金)までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。

