

令和7年度1月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会



★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆1月の目標☆
感謝の気持ちで食べよう

あけましておめでとうございます。
新しい年を迎え、期する願いや目標があるのではないでしょか。
さて1月24日は学校給食が始まったことを記念した日です。そして、その日を含む
1週間を「学校給食週間」としました。今年は冬季オリンピック・パラリンピックが開催されます。そのため岸和田市では、「世界の料理」をテーマに5つの地域の料理
が登場します。各地の文化や地理などについても考えてみるいい機会にしてください。
最後に、今年も皆さんにとって素敵な1年になることを願っています。

9日は、「岸和田市産エコ農業米」を使用します。農薬や化学肥料を通常の量の半分以下
に減らして、環境や体にやさしい作り方をしたお米です。

月	火	水	木	金
12				
成人の日	13 ●牛乳 ごはん ■米	14 ●牛乳 コッペパン ▲いちごジャム めばるのバジル風味焼き ●めばるのバジル漬け ブロッコリーの彩りサラダ ▲ブロッコリー ■卵なしマヨネーズ ▲にんじん ■塩 ▲ホールコーン ミネストローネ ●ベーコン ▲トマト水煮 ▲にんじん ■米粉マカロニ(星) ▲たまねぎ ■オリーブオイル ■じゃがいも 野菜ブイヨン 淡口しょうゆ 塩 こしょう	15 ●牛乳 ごはん ■米 ポークカレーライスの具 ●豚肉 ▲青ねぎ ▲赤みそ ●片栗粉 ▲にんじん ▲大根 トウバジンジャン 料理酒 しょうゆ 塩 テンメンジャン 塩 コロッケ ■コロッケ ■油 キャベツときゅうりのサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ■フレンチドレッシング	9 ●牛乳 エコ米ごはん ■エコ米 鰯の塩焼き ●塩さわら 煮しめ ●鶏肉 ▲たけのこ ▲にんじん ▲れんこん ▲ごぼう ▲三度豆 ■砂糖 ごぼう みりん しょうゆ 砂糖 削りぶし みりん しょうゆ 淡口しょうゆ 白玉雑煮 ●焼き豆腐 ▲大根 ▲金時にんじん ■さといも ▲みずな ■白玉もち ●赤みそ ●白みそ 削りぶし
				16 ●牛乳 ごはん ■米 防災と ボランティアの日 さばのしょうが煮 ●さばのしょうが煮 大豆とひじきの炒め煮 ●ひじき ▲にんじん ●大豆 ■油揚げ ■サラダ油 ■砂糖 削りぶし みりん しょうゆ 豚汁 ●豚肉 ▲キャベツ ▲ごぼう ▲大根 ▲にんじん ▲青ねぎ ▲ぶなしめじ ▲太もやし 削りぶし 赤みそ 太もやし 削りぶし

今週は給食週間です。岸和田市の給食週間のテーマは『世界の料理』です。

ツバル・ニュージーランド	ガーナ	イタリア	韓国	アメリカ
19 ●牛乳 ごはん ■米 毎月19日は 食育の日 19	20 ●牛乳 ごはん ■米 ココア牛乳の素 ■ココア牛乳の素 ●チョップシイ ●鶏肉 ▲はくさい ▲おろしにんにく ▲おろししょうが ▲にんじん ▲たまねぎ ▲干しいたけ 淡口しょうゆ ■サラダ油 ■片栗粉 ■塩 野菜ブイヨン こしょう ●ホキの竜田揚げ ●ホキの竜田揚げ ■油 ●もやしのごま和え ▲太もやし ■白すりごま ●昆布パウダー ▲にんじん ■砂糖 淡口しょうゆ ☆チョップシイ 鶏肉の中華丼風	21 ●牛乳 コッペパン ●ミラノ風カツレツ ●香草入りポークカツレツ ■油 ●ジヨロフライスの具 ●鶏肉 ▲トマト水煮 ▲おろしにんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲ピーマン ウスターソース ■サラダ油 ■トマトピューレ 野菜ブイヨン ケチャップ トマト水煮 塩 こしょう ●焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ ●ガーナフラッグスープ ●ベーコン ▲ぶなしめじ ▲たまねぎ ▲にんじん ▲ホールコーン ●ガーナフラッグスープ ●トマト風味の炊き込みごはん ●赤黄緑の具材入りスープ ☆ジヨロフライス トマト風味の炊き込みごはん ☆ガーナフラッグスープ 赤黄緑の具材入りスープ	22 ●牛乳 ごはん ■米 ●チエユクポックム ●豚肉 ▲白ねぎ ▲おろしにんにく ▲たまねぎ ■砂糖 ■ごま油 料理酒 しょうゆ コチュジャン ●三色野菜のナムル ●太もやし ■白すりごま ▲にんじん ■ごま油 ▲きゅうり 塩 淡口しょうゆ ●ズッパ ●鶏肉 ▲米粉マカロニ(星) ▲たまねぎ ▲にんじん ▲キャベツ セロリ 鶏がら ローリエ 淡口しょうゆ 塩 こしょう ☆カポナータ シチリア風野菜の煮込み ☆ズッパ 具だくさんスープ ☆カポナータ シチリア風野菜の煮込み ☆ズッパ 具だくさんスープ ☆チエユクポックム 豚肉のコチュジャン炒め	23 ●牛乳 ごはん ■米 ●ハンバーグ・ケイジャンソースかけ ●ハンバーグ ■サラダ油 ▲たまねぎ ケイジャンスパイス ▲おろしにんにく ケチャップ ●ソーセージとキャベツのソテー ●フランクフルトソーセージ ●キャベツ ■片栗粉 ■サラダ油 塩 こしょう ●コーンチャウダー ●ベーコン ▲ホールコーン ▲にんじん ▲大根 ▲チンゲンサイ ▲ぶなしめじ 野菜ブイヨン 塩 こしょう ●ケイジャンソース レイジアナ風ソース
26 ●牛乳 ごはん ■米 ●ししゃものから揚げ ●ししゃも(粉付き) ■油 ●中華サラダ ●ハム ▲小松菜 酢 ■でんぶん麺 ■砂糖 淡口しょうゆ ▲にんじん ■サラダ油 ●豆腐の中華煮 ●豚肉 ▲はくさい 料理酒 ▲おろししょうが ▲にんじん ■片栗粉 野菜ブイヨン ▲たまねぎ ●豆腐	27 ●牛乳 ごはん ■米 ●だし巻き卵・おろししょうゆかけ ●だし巻き卵 ▲大根おろし しょうゆ ●五目豆 ●鶏肉 ●大豆 ■砂糖 ▲にんじん ●昆布 ■みりん ▲ごぼう ●ごぼう ■乳・小麦なしホワイトルウ ●豚肉と野菜の生姜煮 ●豚肉 ■じゃがいも ■砂糖 ▲土しおが ●丸天 ■削りぶし ▲たまねぎ ▲三度豆 ■しょうゆ ▲にんじん ●ボロニアハム ●ハムステーキ ●フルーツミックスゼリー ▲バイン(缶) ▲カットゼリー(みかん)	28 ●牛乳 コッペパン ●白菜のクリーム煮 ●鶏肉 ■じゃがいも ▲にんじん ●牛乳 ▲たまねぎ ●粉チーズ ■ぶなしめじ ■サラダ油 ▲はくさい ■乳・小麦なしホワイトルウ ●豚肉と野菜の生姜煮 ●豚肉 ■じゃがいも ■砂糖 ▲土しおが ●丸天 ■削りぶし ▲たまねぎ ▲三度豆 ■しょうゆ ▲にんじん ●ボロニアハム ●ハムステーキ ●フルーツミックスゼリー ▲バイン(缶) ▲カットゼリー(みかん)	29 ●牛乳 大根ごはん ●米 ●まぐろ油漬け ●大根 ■しょうゆ ▲にんじん ●豚肉 ■じゃがいも 野菜ブイヨン 塩 みりん ●揚げたこ焼き ●米粉たこ焼き ■油 ●中濃ソース ●塩こうじ炒め ●豚肉 ▲チンゲンサイ ■片栗粉 塩こうじ ●かす汁 ●豚肉 ■じゃがいも ●にんじん ▲青ねぎ ●ごぼう ●油揚げ ●白みそ ●青ねぎ ●ごぼう ●赤みそ 削りぶし みりん しょうゆ 塩 削りぶし 白みそ 削りぶし 青ねぎ 野菜ブイヨン こしょう 酒かすペースト 淡口しょうゆ	30 ●牛乳 ごはん ■米 ●キムチ炒め ●豚肉 ▲にら ■砂糖 ▲太もやし ●小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう ●わかめスープ ●鶏肉 ▲青ねぎ ●にんじん ●たまねぎ ▲えのきだけ ●キムチの素 ■砂糖 ■片栗粉 ●青ねぎ ●わかめ ●野菜ブイヨン 塩 こしょう

●・体の組織をつくる(1群, 2群)▲・体の調子を整える(3群, 4群)■・エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら



岸和田市 中学校 給食献立

検索

今月のみずなは
大阪府内産を使用します。

金

9
●牛乳
エコ米ごはん
■エコ米
正月献立

鰯の塩焼き
●塩さわら

煮しめ
●鶏肉
▲たけのこ
▲にんじん
▲れんこん
▲ごぼう
▲三度豆
■砂糖
ごぼう
みりん
しょうゆ
砂糖
削りぶし
みりん
しょうゆ
淡口しょうゆ

白玉雑煮
●焼き豆腐
▲大根
▲金時にんじん
■さといも
▲みずな
■白玉もち
●赤みそ
●白みそ
削りぶし

16
●牛乳
ごはん
■米
防災と
ボランティアの日
さばのしょうが煮
●さばのしょうが煮

大豆とひじきの炒め煮
●ひじき
▲にんじん
●大豆
■油揚げ
■サラダ油
■砂糖
削りぶし
みりん
しょうゆ

豚汁
●豚肉
▲キャベツ
▲ごぼう
▲大根
▲にんじん
▲青ねぎ
▲ぶなしめじ
●赤みそ
●太もやし
削りぶし

