

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のでしょうか。
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上
に減らして、環境や体にやさしい作り方をしたお米です。



今月のみずなは
大阪府内産を使用します。



金

9

エコ米ごはん

エコ米

●牛乳

正月献立

鯖の塩焼き

●塩さわり

煮しめ

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

白玉雑煮

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

16

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 ●油揚げ 削りぶし
▲にんじん ▲サラダ油 みりん
●大豆 ▲砂糖 しょうゆ

豚汁

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



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

ごはん

米

毎月19日は
食育の日

チョップシ

●鶏肉 ▲はくさい しょうゆ
▲おろしにんにく ▲チンゲンサイ 淡口しょうゆ
▲おろししょうが ▲サラダ油 オイスターソース
▲にんじん ▲片栗粉 塩
▲たまねぎ 野菜ブイオン こしょう
▲干しいたけ

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
鶏肉の中華丼風

20

ごはん

米

ココア牛乳の素

ジョロフライスの具

●鶏肉 ▲トマト水煮 ウスターソース
▲おろしにんにく ▲サラダ油 塩
▲たまねぎ ▲トマトピューレ こしょう
▲にんじん 野菜ブイオン チリパウダー
▲ピーマン ケチャップ カレー粉

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 淡口しょうゆ
▲たまねぎ ▲小松菜 塩
▲にんじん 野菜ブイオン こしょう
▲ホールコーン

☆ジョロフライス
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

21

ごはん

米

ミラノ風カツレツ

●香草入りポークカツレツ ▲油

冬野菜のカポナータ

●ベーコン ▲トマト水煮 しょうゆ
▲おろしにんにく ▲バジル ワインビネガー
▲たまねぎ ▲オリーブオイル 料理酒
▲にんじん ▲砂糖 塩
▲大根 野菜ブイオン こしょう
▲れんこん

ズッパ

●鶏肉 ▲セロリ 淡口しょうゆ
▲たまねぎ ▲鶏がら 塩
▲にんじん ▲ローリエ こしょう
▲キャベツ

☆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

22

ごはん

米

チェウクボックム

●豚肉 ▲白ねぎ 料理酒
▲おろしにんにく ▲砂糖 しょうゆ
▲たまねぎ ▲ごま油 コチュジャン

三色野菜のナムル

▲太もやし ▲白すりごま 塩
▲にんじん ▲ごま油 淡口しょうゆ
▲きゅうり

大根スープ

●鶏肉 ▲チンゲンサイ 淡口しょうゆ
▲にんじん ▲ぶなしめじ 塩
▲大根 野菜ブイオン こしょう

☆チェウクボックム
豚肉のコチュジャン炒め

23

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 しょうゆ
▲たまねぎ ケイジャンスパイス 濃厚ソース
▲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 こしょう
▲キャベツ ▲片栗粉
▲サラダ油 塩

コーンチャウダー

●ベーコン ▲ホールコーン ●粉チーズ
▲たまねぎ ▲クリームコーン 野菜ブイオン
▲にんじん ▲パセリ 塩
▲じゃがいも ●牛乳 こしょう

☆ケイジャンソース
ルイジアナ風ソース

26

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 ▲青ねぎ 淡口しょうゆ
▲にんじん ▲片栗粉 しょうゆ
▲たまねぎ 野菜ブイオン 塩
●豆腐

27

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 ▲こんにゃく しょうゆ

豚肉と野菜の生姜煮

●豚肉 ▲じゃがいも ▲砂糖
▲土しろうが ●丸天 削りぶし
▲たまねぎ ▲三度豆 しょうゆ
▲にんじん

28

ごはん

米

白菜のクリーム煮

●鶏肉 ▲じゃがいも 野菜ブイオン
▲にんじん ●牛乳 塩
▲たまねぎ ●粉チーズ こしょう
▲ぶなしめじ ●サラダ油
▲はくさい ▲乳・小麦なしホワイトルウ

ハムステーキ

●ボロニアハム

フルーツミックスゼリー

▲パイ(缶)
▲カットゼリー(みかん)



29

大根ごはん

▲米 ●まぐろ油漬け みりん
▲大根 しょうゆ 塩
▲にんじん

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 塩こうじ
▲キャベツ ▲片栗粉

かす汁

●豚肉 ▲じゃがいも ●白みそ
▲にんじん ▲青ねぎ 削りぶし
▲ごぼう ▲こんにゃく 酒かすペースト
●油揚げ ●赤みそ 淡口しょうゆ

30

ごはん

米

キムチ炒め

●豚肉 ▲にら キムチの素
▲はくさい ▲砂糖 しょうゆ
▲太もやし ▲片栗粉

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 淡口しょうゆ
▲にんじん ●わかめ 塩
▲たまねぎ 野菜ブイオン こしょう
▲えのきたけ

●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