

令和7年度

1月 よていにんだてひょう



角田市学校給食センター

日曜日	献立名	備考	おもなさいりょうと3つのはたらき			小学校栄養価 エネルギーー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校栄養価 エネルギーー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食が休みの 学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
8木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) れんこんとごぼうのピリ辛みそ炒め すいとん汁		ちやにくやほねになる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちからになる	665 kcal 19.8 g 20.4 g 1.9 g	788 kcal 22.6 g 23.2 g 2.4 g	横小・金小 桜小・北小 北角中
9金	麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 和風サラダ 雑煮 だいだいのババロア	お正月給食 お正月 こいだぞ	牛乳いわし、かに風味かま ばこ、とりにく、ナルト、こお り豆腐	ほうれん草、小松菜、キャベ ツ、ごぼう、にんじん、だいだ いん	精白米、米粒麦、ドレッシン グ、こま、ごはん、だいだいのバ バロア	594 kcal 24.5 g 13.3 g 2.3 g	693 kcal 27.3 g 13.7 g 2.7 g	
12月	成人の日			成人の日	成人の日			
13火	ごはん 牛乳 トマトソースの肉だんご(2個) 大根サラダ 厚揚げ中華煮		牛乳とりにく、厚揚げ、ぶた にく、えび	だいこんはくさい、にんじ ん、ににく、しょうが、玉ね ぎ、だけのこ	精白米、ドレッシング、米 油、じゃがいも、三温糖、こま 油、でんぶん	626 kcal 25.0 g 18.5 g 2.0 g	780 kcal 31.5 g 22.7 g 2.8 g	
14水	麦ごはん 牛乳 豚にら丼の具 フルーツ白玉あえ わかめスープ	残量ゼロの日	牛乳ぶたにく、わかめ	にんじん、しょうが、にん く、玉ねぎ、にら、にんじん、黄桃、 パイナップル、緑豆もや し、ねぎ	精白米、米粒麦、米油、でん ぶん、こま油、白玉だんご、サ イダー、ゼリー、はるさめ	656 kcal 22.2 g 15.7 g 2.0 g	800 kcal 26.9 g 18.1 g 2.5 g	
15木	ごはん 牛乳 えびカツ(パックソース) 豆とコーンのサラダ しょゆワンタン		牛乳、えびたら、ロースハム、 チーズ、ぶたにく、かまぼこ	枝豆、とうもろこし、キャベ ツ、はくさい、にんじん、緑豆 もやし、ねぎ	精白米、パン粉、小麦粉、大 豆油、ドレッシング、こま、米 油、ワンタン、こま油	699 kcal 26.8 g 24.1 g 2.8 g	817 kcal 30.9 g 27.3 g 3.5 g	角中1年
16金	ごはん のり佃煮 牛乳 たまご焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜と肉団子のシチュー		牛乳たまご、とりにく、乳飲 料、チーズ、白いんげんまめ、 のり	ブロッコリー、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、玉ね ぎ、はくさい	精白米、ドレッシング、豆乳 バター、じゃがいも、米粉	676 kcal 23.7 g 18.3 g 2.5 g	817 kcal 27.7 g 21.1 g 3.1 g	
19月	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ペンネのソテー ポトフ	お誕生日給食	牛乳、とりにく、ばらベーコ ン、ワイン	レモン、しめじ、玉ねぎ、とう もろこし、ににく、マッシュ ルーム、キャベツ、にん じん、ゼリー	精白米、でんぶん、小麦粉、 大豆油、三温糖、豆乳バター、 ペンネマカロニ、生クリー ム、じゃがいも	717 kcal 29.5 g 22.9 g 2.4 g	869 kcal 34.7 g 27.3 g 3.0 g	
20火	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ フルーツヨーグルトあえ キムチスープ		牛乳ぶたにく、とりにく、大 豆、赤みそ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、パイナッ フル、黄桃、りんご、にんじん、玉ね ぎ、きな、緑豆もやし、白菜キム チ、干し椎茸	精白米、米粒麦、米油、三温 糖、こま、こま油、生クリー ム、はるさめ	653 kcal 29.2 g 18.8 g 1.8 g	802 kcal 35.4 g 21.7 g 2.3 g	角中
21水	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ(2個) 切干大根のカレー煮 わかめ汁		牛乳とりにく、ぶたにく、わ かめ、とうふ、赤みそ、煮干し	切干大根、ににく、にんじ ん、干し椎茸、枝豆、ねぎ、だ いこん	精白米、米油、三温糖、じゃ がいも	598 kcal 22.1 g 14.6 g 2.3 g	753 kcal 27.2 g 17.8 g 2.9 g	
22木	ごはん 磯わかめふりかけ 牛乳 チーズオムレツのトマトソース ボテ豆コーンソテー エビボールスープ		牛乳たまご、チーズ、ばら ベーコン、えびボール、かつ お節、わかめ、のり	にんにく、玉ねぎ、トマト、と うもろこし、枝豆、バセリ、に んじん、緑豆もやし、したけの こゆきな、ねぎ、干し椎茸、 しょうが	精白米、米油、三温糖、じゃ がいも、豆乳バター、はるさ め、こま油	636 kcal 20.2 g 20.1 g 2.7 g	744 kcal 23.1 g 22.0 g 3.2 g	
23金	麦ごはん 牛乳 マグロメンチフライ(パックソース) れんこんサラダ カレーラン		牛乳まごろ、とりにく、ぶた にく、油揚げ	れんこん、にんじん、はく さい、キャベツ、しょうが、に にく、玉ねぎ、小松菜、ねぎ	精白米、米粒麦、大豆油、こ ま、ドレッシング、うどん、米 油	719 kcal 24.3 g 24.4 g 2.4 g	898 kcal 30.3 g 30.0 g 3.0 g	
26月	ごはん 牛乳 あおばぎょうざ(2個) じゃがいもと油ふの煮物 とん汁	1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です	牛乳ぶたにく、とうふ、赤 みそ、ねぎ	キャベツ、ゆきな、玉ねぎ、に んじん、枝豆、ねぎ、はく さい、だいこん、ねぎ	精白米、米油、じゃがいも、 油ふ、三温糖、さといも	655 kcal 23.5 g 16.4 g 2.3 g	778 kcal 27.2 g 18.8 g 2.7 g	金小
27火	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース 海そうサラダ みそラーメン	角小リクエスト 「完食めざそう こんだて」	牛乳とりにく、ぶたにく、赤 みそ、海藻、わかめ、ちくわ、ナ ルト	玉ねぎ、しょうが、ににく、に んじん、枝豆、ねぎ、はく さい、キャベツ、ねぎ	精白米、三温糖、ドレッシン グ、こま、米油、ラーメン	643 kcal 24.8 g 18.4 g 2.6 g	772 kcal 29.1 g 21.0 g 3.2 g	
28水	麦ごはん 牛乳 ハムカツ(パックソース) ゆきな入りおひたし なめこのみそ汁	地場産物の日	牛乳、ハム、わかめ、油揚げ、と うふ、赤みそ、ねぎ	ゆきな、小松菜、にんじん、えの きだけ、なめこ、にんじん、ねぎ	精白米、米粒麦、大豆油	612 kcal 21.4 g 18.4 g 2.8 g	744 kcal 25.1 g 21.6 g 3.4 g	
29木	ごはん 牛乳 笹かまのカレー揚げ(①1個 ②2個) 五目きんぴら うめんのおくすかけ		牛乳、笹かまぼこ、ぶたにく、 とりにく、厚揚げ	ごぼう、れんこん、にんじん、だ いこん、干し椎茸	精白米、大豆油、小麦粉、米 油、三温糖、こま油、うめ ん油ふ、でんぶん	615 kcal 21.3 g 16.5 g 2.6 g	765 kcal 27.6 g 19.0 g 3.5 g	北角中3年
30金	ごはん 牛乳 とりのから揚げ(2個) 豆豆サラダ ポークカレー	横小リクエスト 「みんないき モリモリ給食」& 北角中リクエスト 「元気もりもり スーパー給食!!」	牛乳とりにく、大豆、ひよこ 豆、チーズ、ロースハム、ぶた にく	枝豆、ににく、しょうが、玉 ねぎ、にんじん	精白米、大豆油、ドレッシン グ、米油、じゃがいも	792 kcal 26.6 g 31.1 g 3.2 g	949 kcal 30.9 g 37.0 g 3.7 g	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※ 魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようしてください。

※ 太字の食品は角田市産を使用しています。

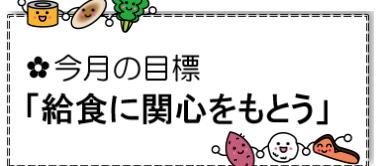
※ 小学校の栄養価は、中学年(3・4学年)の値になります。

※ 小学校の栄養価は、中学年(3・4学年)の値になります。

1月の平均栄養価

小学校	エネルギーー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分
基準値	650 kcal	24.0 g	18.0 g	3.0 mg	350 mg	2.0g未満
平均値	660 kcal	24.0 g	19.5 g	4.6 mg	380 mg	2.4 g

中学校	エネルギーー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分
基準値	830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 mg	450 mg	2.5g未満
平均値	798 kcal	28.6 g	22.6 g	6.0 mg	426 mg	3.0 g



角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を用いて、無償提供されています。

