

1月 給食献立表

2025年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんばく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
14(水)	ごはん			米 強化米	
	しらたま に 白玉ぞう煮	鶏肉 油揚げ 祝いなると	にんじん ほうれん草 だいこん	白玉もち	料理酒 醤油 食塩 昆布だし かつおだし
	カツオカツ	カツオカツ		キャノーラ油	
	ちくぜん に 筑前煮	鶏肉	こんにゃく ごぼう にんじん れんこん しいたけ	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 みりん かつおだし 昆布だし
15(木) 🍴	キャロットピラフ	ハム	にんじんジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム	米 強化米 発酵バター	ケチャップ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	マカロニシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ水煮	マカロニ じゃがいも キャノーラ油 発酵バター 小麦粉	食塩 こしょう 白ワイン 野菜ブイヨン とりがらスープ
	ブロッコリーとコーンのソテー		ブロッコリー ホールコーン	発酵バター	野菜ブイヨン こしょう 食塩
16(金) 🍴	ごはん			米 強化米	
	あつあ だいこん て に 厚揚げと大根の照り煮	絹厚揚げ 豚肉	だいこん たまねぎ にんじん 生姜	三温糖 キャノーラ油	料理酒 醤油 赤みそ とりがらスープ
	いそべてん ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら		キャノーラ油	
	ごもくに ひじきの五目煮	ひじき 大豆 油揚げ	つきこんにゃく 枝豆 にんじん しいたけ	キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
19(月)	ごはん			米 強化米	
	じゃがいもとわかめのみそ汁 しる	わかめ 油揚げ	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	みそ 煮干しだし
	とうふ 豆腐ハンバーグ照り焼き風 て や ふう	豆腐ハンバーグ		三温糖 でん粉	醤油 料理酒 みりん
	にんじん 人参しりしり	ツナ水煮 卵	にんじん にら	キャノーラ油	食塩 こしょう とりがらスープ
20(火)	ごはん			米 強化米	
	ちゅうかふうせんぎ やさい 中華風千切り野菜のスープ	ハム	だいこん にんじん しいたけ はくさい ねぎ	ごま油	とりがらスープ 醤油 食塩 こしょう 中華スープの素
	ほっけガーリックフライ	真ホッケガーリックフライ		キャノーラ油	
	こんにゃくキムチ	豚肉	つきこんにゃく マイルドキムチ 枝豆	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ 三温糖 ごま油	料理酒 醤油
21(水) 🍴	コッペパン			コッペパン	
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳	クリームコーン缶 ホールコーン たまねぎ	キャノーラ油	ハイメイズソース コーンポタージュ
	やわらかチキン	めぐみ鶏やわらかチキン			
	サイコロソテー	ポークウインナー	キャベツ ピーマン たまねぎ ホールコーン	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
22(木) 🍴	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく ブルーベリーレ	米 大麦 強化米 じゃがいも 発酵バター	白ワイン カレールウ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ
	ツナごぼうサラダ	ツナ水煮	ごぼう にんじん		ドレッシング 香り胡麻
23(金) 🍴	ごはん			米 強化米	
	とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 えび	にんじん たまねぎ しいたけ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 でん粉	料理酒 醤油 中華スープの素
	はるまき 春巻	皮がパリパリ春巻		キャノーラ油	
	いた もの もやし炒め物	ハム	もやし にんじん	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
26(月)	ごはん			米 強化米	
	に みそ煮おでん	うすらの卵 がんもどき 三色すり身ボール	だいこん こんにゃく	三温糖	みりん 赤みそ 醤油 かつおだし 昆布だし
	やさしい とり 野菜入り鶏つくね ちゅうがこ （中学2個）	野菜入り鶏つくね			
	こまつな に 小松菜の煮びたし	さつまあげ かつお節	小松菜	三温糖	醤油 みりん
	ヨーグルト	ヨーグルト			

1月 給食献立表

2025年度 滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
27(火)	わかめごはん	わかめ		米 強化米	
	にくだんごじる 肉団子汁	とり肉だんご 豆腐	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ		みそ 煮干しだし
	たきかわ 滝川さつまいもコロッケ			さつまいもコロッケ キャノーラ油	
	さんぴら ^{だいこん} 大根	さつまあげ	だいこん にんじん 枝豆	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 唐辛子
28(水)	わふう 和風きのこスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム ホールコーン にんにく	スパゲッティー キャノーラ油 発酵バター でん粉	醤油 野菜ブイヨン 料理酒 食塩 こしょう
	フルーツカクテル		もも パイン	カクテルゼリー	
	ベビーチーズ	チーズ			
29(木)	すき ^{や どん} 焼き丼	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん しらたき えのきたけ ねぎ	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
	いももち ^{じる} 汁	油揚げ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	いももち	みそ 煮干しだし
30(金)	ごはん			米 強化米	
	じゃがいものなんばん ^に 煮	豚肉	ねじりこんにやく にんじん	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	みりん 料理酒 みそ 醤油 唐辛子
	いそはなたまごまき 磯華玉子巻	磯華玉子巻			
	ほうれん草 ^{そう} のマヨしょうゆ ^{いた} 炒め	焼きちくわ	ほうれん草 もやし	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ	醤油 こしょう

1月の平均栄養量(小学校)	614Kcal	たんぱく質	23.0g	脂質	19.0g	食塩	2.7g
1月の平均栄養量(中学校)	755Kcal	たんぱく質	27.7g	脂質	22.0g	食塩	3.4g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。

