

令和7年 1月



中学校給食献立予定表



直方市教育委員会

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き								エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ	
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		調味料	その他			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
9 (木)	ビーフカレー ブロッコリーとツナのサラダ	麦 ご飯	☆	牛肉 シーチキン	牛乳	人参 ブロッコ リー	玉葱 コーンカネ ル	じゃがいも 米 丸麦	油 エッグ・ケア マヨネー	ウスターソース カ レ 洋こしょう 塩	水	927	 大根  白菜	
												27.0		
												37.9		
10 (金)	ぶりみりん漬け焼き 炒め紅白なます のっぺ汁 【お正月】	こ ご飯	☆	ぶりみりん漬け 油揚げ 鶏もも 小肉 豆腐	牛乳	いんげん 人参	大根 れんこん 糸こんにゃく ごぼう ささき 椎 茸	砂糖 りいも で ん粉 米	油	醤油 塩 みりん 酢 和風だし 料 理酒 淡口醤油	水	782	 ごぼう  れんこん	
												33.8		
												26.8		
14 (火)	ハムカツ じゃがいもソテー 野菜コンソメスー プ 一食中濃ソース キャロットコッペ パン	パ ン	☆	ハムカツ40g ベ ーコン 鶏肉	牛乳	人参	枝豆むき身 玉 葱 キャベツ	じゃがいも キャ ロットパ	揚げ油 油	塩 ペッパー コン ソメ 醤油 洋こしょう 中濃ソース	水	756	 ほうれん草  小松菜	
												23.5		
												37.4		
15 (水)	さんまゆず味噌煮 厚揚げと大根の煮 物 味噌汁 NEW	こ ご飯	☆	さんまゆず味噌 煮 鶏ミンチ 厚 揚げ 米味噌	牛乳	いんげん 人参 ほうれん草	大根 しめじ	おつゆ 麩 米		醤油 みりん 和 風だし	水	688	 にんじん  ブロッコリー	
												27.0		
												19.8		
16 (木)	中華丼の具 春巻き	麦 ご飯	☆	豚肉スライス	牛乳	人参	白ネギ 生姜 玉 葱 白菜 椎茸 パプリカ春巻	でん粉 砂糖 米 丸麦	油 揚げ油	塩 醤油 中華味 淡口醤油	水 オイスターソー	787	旬の食材は左の欄に 太い文字で記載 しています。	
												27.0		
												26.6		
17 (金)	さばホイル焼き 野菜ソテー 大根と油あげの味 噌汁	こ ご飯	☆	さばホイル焼 ウ ィンナー 油揚げ 米味噌	牛乳	ブロッコリー 小 松菜 人参	コーンカネ ル キャベツ 大根	米	油	洋こしょう 淡口 醤油 コンソメ 塩 和風だし	水	696	★10日 お正月の料理★ ～おせち料理の由来～ ○ぶり・・・ぶりは大きさによって名前が変 わる出世魚なので、出世を願って食べら れます。 ○紅白なます・・・紅白の水引をイメー ジし、細く切った人参と大根で表現したも ので、一家の平和を願う縁起物とされていま す。	
												27.8		
												18.2		
20 (月)	鶏の唐揚げ キャベツと胡瓜のサ ラダ けんちん汁	こ ご飯	☆	鶏肉 厚揚げ	わかめ 牛乳	人参	生姜 おろしに んにく キャベツ 胡 瓜 大根 ごぼう ささき 板こんに ゃく 椎茸	でん粉 りいも 米	揚げ油 ごま油	醤油 塩 料理酒 洋こしょう ドレッ シング 和風だし 淡 口醤油	水	737		
												24.6		
												24.9		
21 (火)	ほうれん草オムレツ チリコンカン 黒糖ねじりパン	パ ン	☆	オムレツ ミンチ 八つ割大豆 大豆	牛乳	ピーマン 人参	玉葱	砂糖 じゃがいも ごとうパ	油	塩 コンソメ ケ チャップ 洋こしょう	水 ねじり	709	 全国学校給食週間 がはじまります！	
												31.8		
												30.9		
22 (水)	いわしかりかりフ ライ(2個程度) れ んこんと鶏のきん ぴら 赤だし味噌汁	こ ご飯	☆	鶏肉 豆腐 米 味噌 赤味噌	いわし 牛乳	人参 いんげん	れんこん えのき	砂糖 うずまき 米	揚げ油 油	料理酒 みりん 醤油 和風だし	水	740	給食の歴史を 知ろう！ 2025年 令和7年	
												25.0		
												24.2		
23 (木)	豚肉とこんにゃくの ピリ辛炒め シュウ マイ(2個) たまご スープ	こ ご飯	☆	豚肉スライス シュウマイ 卵 ベ ーコン	牛乳	ピーマン 人参 カットチンゲン菜	ごぼう ささき きんこんにゃく 玉 葱	砂糖 でん粉 米	ごま油	醤油 みりん 和 風だし 一味唐辛子 塩 中華味 淡口 醤油	水	718	○明治22年「空腹を満たす給食」 学校給食が始まったのは、明治22年に 山形県の小学校でお弁当を持って来るこ とができない子どもの為におにぎりや焼き 魚、漬物などの昼ご飯を食べさせたことが 始まりです。 ○大正「栄養を考えた給食」 ひとつの料理にいろいろな材料を使い栄 養バランスをよくなる献立へ。	
												27.4		
												20.6		
24 (金)	鮭の塩焼き 切干大根煮 栄養とん汁 【初期の給食】	こ ご飯	☆	鮭 豚肉スライス 油揚げ 米味噌	牛乳	人参	千切大根 枝豆 むき身 椎茸 大 根 白菜 板こんに ゃく	砂糖 さつまいも 米	油	塩 醤油 和風だ し	水	703	○昭和「戦後、給食が再開」 第2次世界大戦後、脱脂粉乳の給食 から再開。パン給食の開始、牛乳への移 行、ごはん給食の復活、様々なおかずの 登場と変化に富んだ時代でした。	
												30.9		
												17.6		
27 (月)	照り焼きハンバー グ 直方焼きスパ オニオンスープ 【直方ご当地グルメ】	こ ご飯	☆	ハンバーグ 豚肉 スライス ウィン ナー	牛乳	人参	玉葱 キャベツ おろしにんにく	砂糖 でん粉 ス パゲティ 米	油 オリーブ油	醤油 みりん ウ スターソース 塩 洋 こしょう ケチャッ プ コンソメ	水	754	○昭和「戦後、給食が再開」 第2次世界大戦後、脱脂粉乳の給食 から再開。パン給食の開始、牛乳への移 行、ごはん給食の復活、様々なおかずの 登場と変化に富んだ時代でした。	
												24.5		
												22.3		
28 (火)	コロケ フレンチサラダ 白菜のクリームシ チュー 一食中濃 ソース コッペパ ン 【昭和の給食】	パ ン	☆	ローズハム ベー コン	牛乳	人参 ブロッコ リー ほうれん草	コーンカネ ル 玉葱 白菜	牛肉コロケ パ ン	揚げ油 ドレッシ ング 油	塩 シチューの素 中濃ソース	水	711	 	
												22.5		
												29.5		
29 (水)	筑前煮 儀助煮 鶏の水炊き風汁 【福岡料理】	こ ご飯	☆	鶏肉 大豆 油 揚げ	いりこ 牛乳	いんげん 人参 水菜	れんこん 板こんに ゃく 椎茸 生姜 生 姜 えのき キャバ ツ	里いも 砂糖 中 力粉 米	油 いりこ(白) 揚げ油	みりん 塩 醤油 和風だし 淡口 醤油	水	764	○平成「バラエティーに富んだ献立」 和・洋・中のほか世界の料理が登場し ました。ごはん給食が増えた時代です。 (週2回 → 週4回) ○令和「生きた教材としておいしく学ぶ給 食」 現在の給食は、いろんな体験をし、多く のことを学んでもらえるような献立へと変 化しています。	
												32.6		
												21.8		
30 (木)	キムタクご飯の具 春雨サラダ りんご 【人気メニュー】	麦 ご飯	☆	豚肉スライス ローズハム	牛乳	人参	たくあん キムチ もやし 白ネギ 胡 瓜 りんご	砂糖 緑豆春雨 丸麦 米	ごま油 油	醤油 酢		766	  いいね！ 	
												29.9		
												19.6		
31 (金)	あじフライ 高野豆腐の煮物 味噌汁	こ ご飯	☆	あじフライ 鶏肉 高野豆腐(サイ コロ1/20) 油揚 げ 米味噌	わかめ 牛乳	人参 春菊	枝豆むき身 板 こんにゃく 椎茸	砂糖 じゃがいも 米	揚げ油 油	料理酒 塩 醤油 淡口醤油 和風だ し	水	732	24日～30日の期間は全国学校給食週 間にちなんで昔や今の人気給食や福岡 の郷土料理などを予定しています。	
												30.7		
												20.8		
のマークがある日はスプーンが付きます。												学校給食の栄養基準	830	
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合が あります。												41.5		



のマークがある日はスプーンが付きます。

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。

学校給食の栄養基準

