

1月は 学校給食月間 です。

1月24日『学校給食感謝の日』を含む24日から30日までは、『全国学校給食週間』です。学校給食の意義や役割について学校、家庭、地域の理解を深め関心を高めるため、全国で様々な行事が行われます。上共同調理場では、14日～24日を学校給食旬間とした献立をお届けします。



令和7年 1月 学校給食献立予定表

かみまくさしりつ 上共同調理場 (上小)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
8	水	おみくじパン	牛乳	スープカレー 紅白なます	パン さとう バター マーガリン じゃがいも ごま チョコ もち	牛乳 とりにく ウインナー チーズ	にんじん しめじ にんにく たまねぎ だいこん ほうれんそう しょうが	584 20.7
9	木	ごはん	牛乳	お雑煮 赤魚のてりやき ごまめ (田作り)	こめ さといも アーモンド さとう もち ごま	牛乳 さきいか 赤魚 いりこ こんぶ	はくさい にんじん ごぼう しいたけ しょうが だいこん	610 29.6
10	金	●11日鏡開き ミルクパン	牛乳	タイピーエン 鉄分サラダ からいもぜんざい	パン さとう はるさめ あぶら ごま さつまいも もち	牛乳 ハム ぶたにく いか かまぼこ ひじき うずらの卵 小豆	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ もやしこまつな	575 24.3
14	火	あじ味のたび 「山梨県」 ごはん	牛乳	学校給食旬間(がつこうじゅうしょくじゅんかん)・ ほうとう せいだのたまじ	こめ めん麵 あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 油揚げ	しいたけ だいこん はくさい かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ	643 17.6
15	水	むかし きゅうしょく 昔の給食 揚げパン	牛乳	おでん 白菜の甘酢和え	コッペパン さとう さといも こんにゃく あぶら	牛乳 とりにく きなこ 厚揚げ ちくわ うずらの卵 こんぶ	だいこん にんじん しいたけ はくさい	579 25.3
16	木	ふえんずし	牛乳	わかめのみそ汁 ごぼうサラダ	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	牛乳 とうふ ツナ このしろ わかめ	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	682 20.4
17	金	ちりめんじゃこ トースト	牛乳	さつまいもボタージュ ナツツサラダ	食パン 米粉 マーガリン さつまいも あぶら オリーブオイル カシューナッツ	牛乳 ちりめん チーズ ハム かまぼこ ハム あおのり ベーコン 大豆 とりにく	コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しろいんげん	688 24.8
20	月	はじまりの給食 むぎ はん 麦ご飯	牛乳	切り干し大根のみそ汁 焼き鮭 昆布和え	こめ ひじき 米 ひじき じゃがいも	牛乳 とうふ 鮭 こんぶ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ	576 26.8
21	火	ふるさとくまさんデー たかな はん 高菜ご飯	牛乳	すまし汁 つくねの野菜あんかけ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	牛乳 わかめ ベーコン たまご とうふ つくね	たかなづけ たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん れんこん はくさい	652 24.0
22	水	むかし きゅうしょく 昔の給食 コッペパン いちごジャム	牛乳	コンソメスープ 鯨メンチカツ ボイルキャベツ	コッペパン さつまいも マカロニ いちごジャム	牛乳	たまねぎ はくさい キャベツ パセリ	589 26.0
23	木	ごはん	牛乳	わかめサラダ 切り干し大根のひりかけ	こめ ごま ごま油 さとう こんにゃく	牛乳 とりにく 厚揚げ てんぶら ちりめん かつお節 わかめ	だいこん にんじん しょうが キャベツ きゅうり しいたけ コーン	590 24.0
24	金	こくとう 黒糖パン	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辯揚げ レタスサラダ	パン めん麵 小麦粉 うどん麵 小麦粉 あぶら さとう	牛乳 油揚げ かまぼこ ちくわ ハム あおのり	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり だいこん レタス	575 21.5
27	月	キムチご飯	牛乳	スミーダン マーラワースー	こめ ひじき さとう でんぶん ごま油 ごま	牛乳 ハム ぶたにく とりにく	えだまめ キムチ(白菜) にんじん たまねぎ コーン だいこん えりんぎ こまつな キャベツ きゅうり	581 22.3
28	火	MYおにぎり	牛乳	あおさのみそ汁 スズキの塩焼き ごま和え	こめ じゃがいも ごま	牛乳 すずき とうふ あおさ	しいたけ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ えのき にんじん	583 24.8
29	水	じょく 食パン マーシャルビーンズ	牛乳	肉団子と青菜のスープ 茶碗蒸し かみかみサラダ	パン さとう はるさめ マーシャルビーンズ ごま	牛乳 とりにく ぶたにく たまご かまぼこ さきいか 焼き豚	こまつな たまねぎ きゅうり にんじん しょうが しいたけ ほうれんそう ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり	589 25.1
30	木	むぎ はん 麦ご飯	牛乳	カレー とり 鶏のからあげ りんごサラダ	こめ ひじき さといも じゃがいも ごま 米粉	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう りんご きゅうり キャベツ	751 27.2
31	金	まる 丸パン (セルフバーガー)	牛乳	コロコロ野菜スープ チーズインハンバーグ れんこんチップス	パン さとう さつまいも あぶら パン粉	牛乳 ベーコン とうふ ぎゅうにく ぶたにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ コーン	612 25.1

※献立は、物資の都合により変更することがあります。