

# 令和7年1月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会  
八尾市学校給食会

月

火

水

木

金

## 1月のもくひょう

### 給食のことをよく知ろう

#### 〇×クイズ

『全国学校給食週間(1月24日～30日)』  
は学校給食の大切さや目標について  
見直す一週間である。

【答えは裏面】

### 給食大会Web開催のお知らせ

八尾市のホームページにて学校給食について  
紹介しています。献立コンテストの入賞作品など  
子どもたちの作品も掲載されていますので、  
ぜひご覧ください。

八尾市 給食大会

検索



ごはん	ぎゅうにゅう
ぞうに	ぶりのてりやき

白たまもち	25	黄	ぶり	1切	赤
とうふ(冷)	15	赤	こめあぶら	0.5	黄
だいこん	15	緑	こいししょうゆ	1.5	黄
さといも	10	黄	さとう	0.5	黄
きんときにんじん	5	緑	りょうりしゅ	0.5	黄
赤みそ	6	赤	みりん	1	黄
白みそ	6	赤	でんぷん	0.2	黄
けずりぶし	2	赤	水	4	黄
だしじる	90				

#### くろまめのあまに

黒まめ	15	赤
さとう	3	黄
こいししょうゆ	0.5	黄
しお	0.03	黄
水	9	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
649	28.3	20.2

### 13 成人の日



### 14 ごはん ぎゅうにゅう

ごはん	ぎゅうにゅう
こんさいどんぶり	あつあげとキャベツのみそマヨいため
だいこん 30	あつあげ(冷) 35
れんこん 20	キャベツ 15
にんじん 20	たまねぎ 10
ふたにく 30	にんじん 5
たまねぎ 40	赤みそ 2.5
こいししょうゆ 5	こいししょうゆ 1.2
さとう 1.7	さとう 0.8
りょうりしゅ 1	卵不使用マヨ 4
トウバンジャン 0.05	ごめあぶら 0.3
が-リツガ-が- 0.03	ごめあぶら 0.5
ごめあぶら 0.5	でんぷん 1.5
水 30	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
595	22.8	17.7

### 15 げんりょうごはん ぎゅうにゅう

げんりょうごはん	ぎゅうにゅう
すずしろなめし	にくうどん
だいこん 30	うどん 60
だいこん(乾) 1	ぎゅうにく 25
ちりめん 5	こいししょうゆ 1.5
いりごま 1	りょうりしゅ 0.5
うすししょうゆ 2	さとう 1.5
さとう 1	こめあぶら 0.5
しお 0.1	たまねぎ 30
ごめあぶら 0.2	にんじん 10
	青ねぎ 5
	けずりぶし 2
	だしこんぶ 0.5
	うすししょうゆ 2.5
	こいししょうゆ 2.5
	みりん 0.5
	だしじる 110
ししゃもフライ 2尾	
ごめあぶら 6	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
659	26.2	24.9

### 16 こくとうパン ぎゅうにゅう

こくとうパン	ぎゅうにゅう
かぶのポトフ	ツナマリネ
かぶ 45	オイルツナ 35
とりにく 30	たまねぎ 15
じゃがいも 30	にんじん 5
たまねぎ 20	す 1.5
にんじん 20	うすししょうゆ 0.5
とりガラスープ 2	さとう 0.6
うすししょうゆ 2	白ワイン 0.5
白ワイン 0.5	しお 0.05
しお 0.3	こしょう 0.01
こしょう 0.01	ごめあぶら 0.3
ローリエ 0.01	
ごめあぶら 0.5	
水 40	
	つくりみかんゼリー
	みかん(缶) 15
	シロップ 15
	さとう 3.5
	アガー 1.3
	水 25

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
642	29.2	24.4

### 17 ごはん ぎゅうにゅう

ごはん	ぎゅうにゅう
おでん	はくさいとしゅんぎくのこまあえ
とりにく 20	はくさい 40
あつあげ 20	しゅんぎく 10
うずらたまご 20	(タレ)
ひとくきくらげん 15	いりごま 1
じゃがいも 40	こいししょうゆ 2
だいこん 30	さとう 0.5
こんにゃく 20	
けずりぶし 2	
こいししょうゆ 5	
さとう 2	
みりん 1	
だしじる 30	
	じゃこのつくだに
	ちりめん 10
	つちしょうが 0.3
	黒さとう 2
	こいししょうゆ 1
	みりん 0.5
	りょうりしゅ 0.5
	水 5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
602	28.4	17.0

### 20 ごはん ぎゅうにゅう

ごはん	ぎゅうにゅう
ドライカレー	じゃがいものスープ
ふたにく 20	じゃがいも 40
ふたしパー 5	とりにく 20
たまねぎ 45	たまねぎ 30
にんじん 15	ホールコーン 10
むきえだまめ 5	にんじん 10
つちしょうが 0.1	とりガラスープ 2
トマトピューレ 7	うすししょうゆ 2
トマトケチャップ 4	白ワイン 0.5
ごめこカレールーウ4.5	しお 0.3
白ワイン 1	こしょう 0.01
とりガラスープ 1	ごめあぶら 0.5
ウスターソース 1	水 70
カレーこ 0.4	
こいししょうゆ 1	
しお 0.3	
こしょう 0.01	
が-リツガ-が- 0.01	
ごめあぶら 0.5	

#### ゆずゼリー

ゆずゼリー(カット) 30

### 21 ごはん ぎゅうにゅう

ごはん	ぎゅうにゅう
チャーハン	しろはなまめコロッケ
ごめ 55	白はなまめコロッケ 1こ
もちげんまい 10	ごめあぶら 9
ふたにく 30	
こいししょうゆ 1.5	
オイスターソース 0.5	
が-リツガ-が- 0.01	
さとう 0.6	
たまねぎ 20	
にんじん 10	
ホールコーン 5	
青ねぎ 5	
つちしょうが 0.5	
とりガラスープ 1	
ポークピジョン 1.5	
うすししょうゆ 2	
りょうりしゅ 0.5	
しお 0.3	
こしょう 0.02	
ごめあぶら 0.5	
ごめあぶら 0.5	
水 95	

#### こまつなのソテー

こまつな(八尾産) 30
ショルダーベーコン 3
にんじん 5
うすししょうゆ 0.8
こしょう 0.01
ごめあぶら 0.3



ミルク 1袋

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
650	24.6	23.5

### 22 ごはん ぎゅうにゅう

ごはん	ぎゅうにゅう
ふゆやさいのとりみじる	さばのみそに
だいこん 20	さば 1切
白ねぎ 10	つちしょうが 0.3
とうふ 30	赤みそ 3
あぶらあげ 5	さとう 1.5
にんじん 10	こいししょうゆ 0.5
ほしわかめ 0.5	りょうりしゅ 3
けずりぶし 2	みりん 1
だしこんぶ 0.5	水 2
うすししょうゆ 4	
でんぷん 1.5	
みりん 0.5	
しお 0.1	
だしじる 90	
	はくさいのびたし
	はくさい 40
	きくらげりてんぷら 5
	にんじん 5
	うすししょうゆ 2
	さとう 0.5
	みりん 0.5
	だしじる 5
	ごめあぶら 0.3

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
644	25.9	25.4

### 23 バーガーパン ぎゅうにゅう

バーガーパン	だいのポターージュ
ハンバーグ 1こ	だいこん 30
ごめあぶら 0.5	ショルダーベーコン 10
トマトケチャップ 3	白いんげんまめピューレ 10
ウスターソース 2	たまねぎ 30
	ぎゅうにゅう 30
	マーガリン 2
	ごめこ 2
	とりガラスープ 2
	うすししょうゆ 0.5
	しお 0.4
	こしょう 0.01
	ごめあぶら 0.3
	水 50
	プロックリーのサラダ
	プロックリー 35
	うすししょうゆ 0.5
	しお 0.4
	こしょう 0.01
	ごめあぶら 0.3
	水 50

#### ハリハリつけ

きりぼしだいこん 4
にんじん 5
ほそぎりこんぶ 0.3
いりごま 0.3
こいししょうゆ 2
す 1.5
さとう 1
みりん 0.2
トウバンジャン 0.01
水 5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
582	26.3	26.9

### 24 ごはん ぎゅうにゅう

ごはん	ぎゅうにゅう
ぶたじる	くじらのノルウェーふう
ふたにく 20	くじら(赤肉) 40
あぶらあげ 5	つちしょうが 1
にんじん 15	こいししょうゆ 1
だいこん 10	りょうりしゅ 1
ごぼう 10	でんぷん 3
白ねぎ 5	ごむぎこ 2
つきこんにゃく 5	ごめあぶら 5
赤みそ 8	トマトケチャップ 8
白みそ 3	ウスターソース 2
けずりぶし 2	さとう 1
だしじる 100	水 2

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
621	29.9	17.0

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中学	1月の八尾市平均	Kcal 622	g 26.3	g 21.2	g 2.2	mg 327	mg 94	mg 2.6	μgRAE 302	mg 0.45	mg 0.55	mg 26	g 5.1
			*16.9%	*30.7%									
学年	学校給食摂取基準	640	*13~20%	*20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《栄養三色》 食品を栄養素の動きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品  
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品  
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品  
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配膳時、低・中・高の区分をつけず。  
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立の写実はこちら↓



\* 摂取エネルギー全体における割合

