



がつよていこんだてひょう 1月予定献立表

しょうがっこう 小学校



令和7年度

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

小学校6年生と中学校3年生を対象にリクエスト給食アンケートを実施しました。上位の人気メニューを1・2月の給食で予定しています。**上位メニューは太字**にしています。ぜひチェックしてみてください♪

日	曜	こんだて		ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	おかず						
7	水	○	ごはん ごはん 《旬の魚料理》ぶりのてりやき こうはくなます 《行事食》ぞうに	こめ さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶりのてりやき とりにく かまぼこ あぶらあげ かつお(だし) こんぶ(だし)	かぶ にんじん はくさい はねぎ	648	25.6	18.2
8	木	○	ごはん ごはん ちくわのいそべあげ ひじきのいために ぶたじる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき ちくわのいそべあげ だいず いりこ(だし) ぶたにく あつあげ みそ	れんこん にんじん こんにやく たまねぎ しめじ ねぶかねぎ	672	22.5	21.4
9	金	○	むぎごはん むぎごはん ハヤシライス かいどうサラダ	こめ むぎ なたねあぶら ハヤシルウ ウスターソース さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく がら(だし) かいそう かんでん	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ほうれんそう もやし	602	20.3	15.4
13	火	○	ごはん ごはん いわしのかんろに きんぴらごぼう かきたまみどしる	こめ なたねあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いわしのかんろに ぶたにく たまご とうふ わかめ いりこ(だし) みそ	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	624	24.2	16.8
14	水	○	けんさんこむぎ しよくパン ハンバーグのきのごソース グリーンサラダ ポトフ いちじくジャム	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら さとう でんぶん じゃがいも ドレッシング いちじくジャム	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく がら(だし)	えのき しめじ たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン にんじん えだまめ	639	25.8	25.0
15	木	○	むぎごはん むぎごはん 《福岡県の料理》ちくぜんに あつやきたまご こまつなのあえもの	こめ むぎ なたねあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あつやきたまご	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく えだまめ こまつな もやし	607	22.6	16.1
16	金	○	ごはん ごはん 《宮崎県の料理》チキンなんばん きりぼしだいこんのいために かぼちゃのみどしる	こめ なたねあぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いりこ(だし) こうやどうふ みそ	りんご たまねぎ きりぼしだいこん にんじん かぼちゃ はくさい はねぎ	679	22.5	21.9
19	月	○	キャロットパン キャロットパン マカロニのクリームに ツナサラダ	キャロットパン じゃがいも なたねあぶら マカロニ シチュールウ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ がら(だし) まぐろ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ カリフラワー コーン	648	23.7	28.7
20	火	○	むぎごはん むぎごはん ジャージャンどうふ シュウマイ パンサンスー	こめ むぎ なたねあぶら さとう オイスターソース でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ シュウマイ ハム	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ きくらげ きゅうり もやし レモン	691	24.5	22.8
21	水	○	メロンパン メロンパン 《ウクライナの料理》ボルシチ ブロッコリーとまめのサラダ	メロンパン なたねあぶら じゃがいも さとう しろいんげんまめ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく がら(だし)	たまねぎ にんじん キャベツ トマト りんご ブロッコリー きゅうり	681	24.2	23.1
22	木	○	ごはん ごはん とりすき ほうれんそうとれんこんのサラダ さつまポテト	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ さつまポテト	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ しらすぼし	にんじん はくさい たまねぎ こんにやく しめじ ほうれんそう れんこん	652	19.4	18.6
23	金	○	ごはん ごはん さばのしおやき にらとエリンギのいためもの 《旬のみそ汁》さといものみどしる	こめ なたねあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ いりこ(だし) みそ	にら エリンギ にんじん たまねぎ はくさい	639	22.6	23.7
26	月	○	けんさんこむぎ しよくパン てりやきチキン やさいのマリネ かぼちゃのポタージュ	けんさんこむぎしよくパン ドレッシング さとう なたねあぶら コーンスターチ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン チーズ がら(だし)	キャベツ にんじん みずな かぼちゃ たまねぎ えだまめ コーン	610	24.9	24.1
27	火	○	ぎゅうめし ぎゅうめし いわしのみぞれに 《古賀市の食材》だいこんサラダ わかめスープ	こめ なたねあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いわしのみぞれに とりさきみ とうふ わかめ かまぼこ がら(だし)	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん こまつな しめじ はねぎ	659	23.2	23.8
28	水	○	こくとうねじりパン こくとうねじりパン はくさいのシチュー にんじんだレッシングサラダ みかんゼリー	こくとうねじりパン なたねあぶら じゃがいも シチュールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ がら(だし)	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ ブロッコリー カリフラワー コーン みかんゼリー	608	23.3	21.8
29	木	○	ごはん ごはん じゃがいものそぼろに もやしのナムル	こめ なたねあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ やきぶた	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ もやし ほうれんそう にんにく	611	21.1	14.9
30	金	○	むぎごはん むぎごはん ふゆやさいのカレー レモンサラダ	こめ むぎ なたねあぶら さといも オリーブゆ さとう ウスターソース カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん りんご トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	614	17.5	16.1

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、大根、かぶ、人参、キャベツ

※ 福岡県産・・・米(夢つくし)、牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、しめじ、マッシュルーム、水菜、エリンギ、華味鳥

1月予定献立表 中学校

令和7年度

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

小学校6年生と中学校3年生を対象にリクエスト給食アンケートを実施しました。上位の人気メニューを1・2月の給食で予定しています。**上位メニューは太字**にしています。ぜひチェックしてみてください♪

日	曜	献立		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質			
		牛乳	主食	おかず	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖			
7	水	○	ごはん 	《旬の魚料理》ぶりの照り焼き 紅白なま酢 《行事食》雑煮	ぶりの照り焼き 鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	人参 葉ねぎ	かぶ 白菜	米 砂糖 白玉餅	730	27.7	19.0
8	木	○	ごはん 	ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	ちくわの磯辺揚げ 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき いりこ(だし)	人参	れんこん 玉ねぎ こんにゃく しめじ 根深ねぎ	米 砂糖 菜種油	755	24.8	22.6
9	金	○	麦ごはん 	ハヤシライス 海藻サラダ	豚肉 がら(だし)	牛乳 海藻 寒天	人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし	米 麦 砂糖 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ごま油	702	23.6	17.4
13	火	○	ごはん 	いわしの甘露煮 金平ごぼう かき玉みそ汁	いわしの甘露煮 豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 菜種油	707	26.5	17.9
14	水	○	県産小麦食パン 	ハンバーグのきのこソース グリーンサラダ ポトフ いちじくジャム	ハンバーグ 鶏肉 がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参	えのき しめじ 玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆	県産小麦食パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 いちじくジャム	783	31.5	30.1
15	木	○	麦ごはん 	《福岡県の料理》筑前煮 厚焼き卵 小松菜の和えもの	鶏肉 厚揚げ 厚焼き卵	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 筍 もやし こんにゃく 枝豆	米 麦 砂糖 里芋 菜種油	706	26.1	18.1
16	金	○	ごはん 	《宮崎県の料理》チキン南蛮 切り干し大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 かぼちゃ 葉ねぎ	りんご 玉ねぎ 切り干し大根 白菜	米 砂糖 でん粉 小麦粉 菜種油	789	25.8	24.8
19	月	○	キャロットパン 	マカロニのクリーム煮 ツナサラダ	鶏肉 がら(だし) まぐろ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン カリフラワー	キャロットパン じゃが芋 砂糖 マカロニ 砂糖	743	27	32.6
20	火	○	麦ごはん 	ジャージャン豆腐 焼売 拌三絲	豚挽き肉 厚揚げ みそ 焼売 ハム	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 筍 レモン 根深ねぎ 木耳 きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 菜種油 オイスターソース ごま ごま油	831	29.2	27.6
21	水	○	メロンパン 	《ウクライナの料理》ポルシチ ブロッコリーと豆のサラダ	豚肉 がら(だし)	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ りんご きゅうり	メロンパン じゃが芋 砂糖 白いんげん豆	811	28.2	26.9
22	木	○	ごはん 	どいすき ほうれん草とれんこんのサラダ さつまポテト	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 白す干し	人参 ほうれん草	白菜 玉ねぎ こんにゃく しめじ れんこん	米 砂糖 さつまポテト ノンエッグマヨネーズ	743	22.0	20.5
23	金	○	ごはん 	さばの塩焼き にらとエリンギの炒めもの 《旬のみそ汁》里芋のみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	にら 人参	エリンギ 玉ねぎ 白菜	米 里芋 菜種油	741	25.9	27.0
26	月	○	県産小麦食パン 	照り焼きチキン 野菜のマリネ かぼちゃのポタージュ	照り焼きチキン ベーコン がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	キャベツ 水菜 玉ねぎ 枝豆 コーン	県産小麦食パン 砂糖 コーンスターチ 菜種油	737	29.6	28.1
27	火	○	牛めし 	いわしのみぞれ煮 《古賀市の食材》大根サラダ わかめスープ	牛肉 鶏ささみ いわしのみぞれ煮 豆腐 かまぼこ がら(だし)	牛乳 わかめ	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ こんにゃく 大根 しめじ	米 砂糖 菜種油 ノンエッグマヨネーズ	740	25.3	25.2
28	水	○	黒糖ねじりパン 	白菜のシチュー 人参ドレッシングサラダ みかんゼリー	鶏肉 がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 枝豆 カリフラワー コーン みかんゼリー	黒糖ねじりパン じゃが芋 菜種油 シチュールウ ドレッシング	704	27.6	25.4
29	木	○	ごはん 	じゃが芋のそぼろ煮 もやしのナムル	豚挽き肉 厚揚げ 焼豚	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 枝豆 もやし にんにく	米 じゃが芋 砂糖 菜種油 ごま油	708	24.0	16.5
30	金	○	麦ごはん 	冬野菜のカレー レモンサラダ	豚挽き肉 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン レモン れんこん	米 麦 里芋 砂糖 菜種油 オリーブ油 ウスターソース カレールウ	712	19.8	17.9

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、大根、かぶ、人参、キャベツ

※ 福岡県産・・・米(夢つくし)、牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、しめじ、マッシュルーム、水菜、エリンギ、華味鳥