



令和7年

1月

枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
おせち料理 おせちは、新しい年の健康や繁栄を祈って歳神さまへ料理をお供えし、年が明けてから神様のお下がりとしていただくものです。一つひとつの料理にそれぞれ願いが込められています。 黒豆 :まめに健康に過ごせるように。 ぶり :ぶりは成長と共に名前が変わる出世魚なので、立身出世を願う。 煮しめ(れんこん) :穴があることから、将来の見通しが効くとされている。	14 ①焼き魚(鮭) ②白菜の塩昆布炒め ③小豆餅 ④治部煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 807kcal ○たんぱく質 38.4g ○脂質 17.4%	15 ①ハッシュドビーフ(米粉) ②里芋サラダ ③りんご ■ご飯 ■飲むヨーグルト ○エネルギー 828kcal ○たんぱく質 25g ○脂質 21.6%	16 ①豚肉の生姜焼き ②チンゲン菜の炒め物 ③煮びたし ④なめこの赤だし ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 814kcal ○たんぱく質 37.7g ○脂質 26.2%	17 ①ホキのレモン漬け ②ごぼうのきんぴら ③キャベツの塩麹炒め ④肉だんご入り野菜スープ⑤おむすび用のり ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 813kcal ○たんぱく質 36.5g ○脂質 25.5%
20 ①焼き魚(ほっけ) ②五目豆 ③小松菜のごま炒め ④たらの甘酒みそ汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 809kcal ○たんぱく質 42.5g ○脂質 23%	21 ①ハンバーグ ②キャベツのソテー③チンゲン菜のオイスターソース炒め ④白菜のクリームシチュー(米粉) ■紫芋パン ■牛乳 ○エネルギー 874kcal ○たんぱく質 34.4g ○脂質 26.1%	22 ①わかさぎの南蛮漬け ②ほうれん草の白和え ③大根のそぼろ煮 ④ゆかりふりかけ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 33.7g ○脂質 23.8%	23 ①しゅうまい ②いかと厚揚げのチリソース ③八宝菜 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 38.2g ○脂質 20.9%	24 ①焼きとり ②ボイル野菜 ③小松菜の炒め物 ④船場汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 798kcal ○たんぱく質 42.8g ○脂質 27.1%
27 ①カレー肉じゃが ②クレープイリチ ③シークワサーサラダ ④フルーツミックス ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 26.5g ○脂質 22.8%	28 ①くじら肉のノルウェー風 ②豆苗の炒め物 ③カラフルソテー ④キャベツのスープ ■コッペパン ■牛乳 ○エネルギー 872kcal ○たんぱく質 43.4g ○脂質 29.3%	29 ①鯖の照り焼き ②チンゲン菜のおかか炒め ③煮合い ④ちゃんこ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー793 kcal ○たんぱく質 37.9g ○脂質 23%	30 ①卵焼き(糸かまぼこ) ②ひじきの炒め煮 ③野菜炒め ④赤みそおでん ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 805kcal ○たんぱく質 37.3g ○脂質 25.8%	31 ①焼き魚(赤魚) ②エリンギの炒め物 ③もやしのピリカラ炒め ④すき焼き ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 799kcal ○たんぱく質 39.7g ○脂質 26.7%

<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

9 ①ちくわの磯辺揚げ ②きのこの炒め物 ③ツナとじゃが芋の旨煮 ④玉ねぎのおつゆ ■かやくご飯 ■牛乳 ○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 30.3g ○脂質 25.9%	10 ①冬野菜のカレー(米粉) ②ブロッコリーのサラダ ③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 28.1g ○脂質 18.2%	21 ①ハンバーグ ②キャベツのソテー③チンゲン菜のオイスターソース炒め ④白菜の豆乳シチュー(米粉) ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 782kcal ○たんぱく質 30.4g ○脂質 22.7%	23 ①おさかなナゲット ②いかと厚揚げのチリソース ③八宝菜 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 851kcal ○たんぱく質 36.1g ○脂質 24.9%	28 ①くじら肉のノルウェー風 ②豆苗の炒め物 ③カラフルソテー ④キャベツのスープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 845kcal ○たんぱく質 38.5g ○脂質 24.4%
30 ①ポークウイナー ②ひじきの炒め煮 ③野菜炒め ④赤みそおでん ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 832kcal ○たんぱく質 35.4g ○脂質 30.5%	1月分の予約について ★インターネット予約: 12月1日(日) ~ 12月20日(金) ★マークシート予約(学校へ提出): 12月2日(月) ~ 12月13日(金) ※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。 残高を確認の上、入金をお願いします。 入金の期限は、12月20日(金)です 予約注文は こちらから!⇒ 中学校給食予約サイトのメンテナンスについて ※12/28(土)~30(月)は、システムメンテナンスのため予約サイトの利用・閲覧ができません。 ※作業が完了次第、再開致します。 就学援助費の受給が決定された皆様 翌年3月までの事前入金は不要です。 予約注文は毎月必要ですので、忘れずに行ってください。			

1月17日は阪神・淡路大震災にちなんだ献立を提供します。

阪神・淡路大震災は1995年1月17日5時46分に起きた大地震です。震度6とされていましたが、後の調査で震度7に相当する地域もあったことがわかっています。そんな中、近隣の地域や全国からボランティアなどの支援がありました。ボランティアの炊き出しにより被災者に多くのおおむすびが届けられたことから、1月17日は人と人との心を結ぶ「**おおむすびの日**」として、制定されました。

給食では、当時枚方市からボランティアに行った方々が炊き出しをした「**肉だんご入り野菜スープ**」と、「**おおむすび用のり**」を提供します。
おおむすび用のりとご飯、ごぼうのきんぴらなどの具材をのせて、自分でおおむすびを作って、味わってみてください。

また、みなさんもこの機会に、大きな災害に備えて防災グッズの準備や、地域のハザードマップの確認など、家族の人と一緒に見直してみましょう。



令和7年1月 使用食材一覧・アレルギー情報

鏡開き

鏡開きとは、お正月の間に神様や仏様に供えた鏡餅を雑煮や汁物にして食べ、一家の無病息災を願う行事のことです。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず木づちでたたいて割りますが、「割る」とい言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。鏡開きの日は、一般的には毎年1月11日ですが、地方によって違いがあります。関西では15日または20日に行われます。給食では14日に「小豆餅」を提供します。



諸事情により、
使用食材の数量を
変更する場合があります。

20日(月) ご飯・牛乳	21日(火) 紫芋パン・牛乳	22日(水) ご飯・牛乳	23日(木) ご飯・牛乳	24日(金) ご飯・牛乳
①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②五目豆:大豆、人参、れんこん、干椎茸、さとう、こいくち醤油、みりん ③小松菜のごま炒め:ちくわ、人参、玉葱、小松菜、ごま、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ④たらの甘酒みそ汁:たら、うす揚げ、人参、玉葱、じゃがいも、青葱、みそ、甘酒、うすくち醤油、削り節	①ハンバーグ:チキンハンバーグ、玉葱、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、濃粉、ひまわり油 ②キャベツのソテー:キャベツ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③チンゲン菜のオイスターソース炒め:ホールコーン、緑豆もやし、チンゲンサイ、人参、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④白菜のクリームシチュー(米粉):ベーコン、玉葱、人参、白菜、マッシュルーム、牛乳、生クリーム、とりからスープ、塩、こしょう、米粉	①わかさぎの南蛮漬け:わかさぎ、濃粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ②ほうれん草の白和え:ほうれんそう、人参、うす揚げ、白和え用豆腐、すりごま、うすくち醤油、さとう ③大根のそぼろ煮:鶏ミンチ肉、玉葱、人参、大根、すりみだんご、板こんにやく、さとう、こいくち醤油、料理酒、濃粉、削り節 ④ゆかり、ぶりかけ:ゆかり、ぶりかけ	①しゅうまい:しゅうまい、さとう、米酢、こいくち醤油 ②いかと厚揚げのチリソース:いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、青葱、さとう、うすくち醤油、トマトケチャップ、豆板醤、濃粉、ひまわり油 ③八宝菜:豚肉、土生姜、人参、玉葱、たけのこ、白菜、干椎茸、さとう、こいくち醤油、うすくち醤油、濃粉、塩、こしょう、米酢、ひまわり油、とりからスープ	①焼きとり:鶏肉もも、鶏団子、白葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ひまわり油 ②ポイル野菜:緑豆もやし、人参 ③小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④船場汁:さば、うす揚げ、人参、ごぼう、大根、青葱、土生姜、うすくち醤油、料理酒、塩、削り節
▼アレルギー情報▼ ②大豆 ③ごま ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■紫芋パン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ②大豆、ごま ③さば、鶏肉	▼アレルギー情報▼ ①小麦、豚肉、大豆 ②いか、大豆 ③鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④さば、大豆
27日(月) ご飯・牛乳	28日(火) コッペパン・牛乳	29日(水) ご飯・牛乳	30日(木) ご飯・牛乳	31日(金) ご飯・牛乳
①カレー肉じゃが:牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、つきこんにやく、カレー粉、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ②クープイリチ:焼豚、人参、たけのこ、細切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③シークワーサーサラダ:ソナフレック、人参、白菜、ほうれんそう、ひまわり油、シークワーサードレッシング ④フルーツミックス:みかん缶、りんご缶、パイナップル缶	①くじら肉のノルウェー風:鯨肉、土生姜、こいくち醤油、濃粉、揚げ油、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう ②豆苗の炒め物:人参、豆苗、緑豆もやし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③カラフルソテー:ボンレスハム、人参、ホールコーン、白いんげん豆、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④キャベツのスープ:豚肉、キャベツ、玉葱、人参、パセリ、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ	①鱈の照り焼き:さわか、塩、さとう、こいくち醤油、料理酒、みりん、濃粉 ②チンゲン菜のおかか炒め:チンゲンサイ、玉葱、人参、かつおぶし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③煮合い:れんこん、ごぼう、うす揚げ、糸こんにやく、干椎茸、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、米酢、ひまわり油、削り節 ④ちゃんこ:鶏団子、人参、白菜、冷凍豆腐、えのきたけ、白葱、水菜、緑豆春雨、土生姜、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節	①卵焼き(糸かまぼこ):卵、糸かまぼこ、青葱、うすくち醤油、さとう、塩 ②ひじきの炒め煮:ソナフレック、ひじき、人参、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③野菜炒め:焼豚、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④赤みそおでん:豚肉、人参、大根、ちくわ、一口厚揚げ、さとう、こいくち醤油、赤みそ、削り節	①焼き魚(赤魚):赤魚、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②エリンギの炒め物:エリンギ、玉葱、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③もやしのピリカラ炒め:ロースハム、小大豆もやし、人参、チンゲンサイ、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、豆板醤、ごま油 ④すき焼き:牛肉、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、糸こんにやく、白菜、白葱、みりん、料理酒、さとう、こいくち醤油、ひまわり油
▼アレルギー情報▼ ①牛肉 ②豚肉 ③大豆 ④りんご	▼アレルギー情報▼ ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉 ■コッペパン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ③さば、大豆 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①卵 ②さば ③豚肉 ④さば、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ③豚肉、大豆、ごま ④牛肉、大豆

<アレルギー対応献立>

9日(木) かやくご飯・牛乳	10日(金) ご飯・牛乳	21日(火) ご飯・牛乳	23日(木) ご飯・牛乳	28日(火) ご飯・牛乳
①ちくわの磯辺揚げ:ちくわ、あおさ粉、米粉、塩、揚げ油 ②きのこの炒め物:エリンギ、しめじ、人参、小松菜、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ソナとじゃが芋の旨煮:ソナフレック、人参、玉葱、じゃがいも、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④玉ねぎのおつゆ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節	①冬野菜のカレー(米粉):豚肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、れんこん、里芋、大根、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、米粉 ②ブロッコリーのサラダ:ボンレスハム、ブロッコリー、キャベツ、人参、ホールコーン、ごまドレッシング ③フルーツポンチ:みかん缶、パイナップル缶、三色ゼリー	①ハンバーグ:チキンハンバーグ、玉葱、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、濃粉、ひまわり油 ②キャベツのソテー:キャベツ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③チンゲン菜のオイスターソース炒め:ホールコーン、緑豆もやし、チンゲンサイ、人参、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④白菜の豆乳シチュー(米粉):ベーコン、玉葱、人参、マッシュルーム、じゃがいも、白菜、豆乳、とりからスープ、塩、こしょう、米粉	①おさなナゲト:おさなナゲト、揚げ油 ②いかと厚揚げのチリソース:いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、青葱、さとう、うすくち醤油、トマトケチャップ、豆板醤、濃粉、ひまわり油 ③八宝菜:豚肉、土生姜、人参、玉葱、たけのこ、白菜、干椎茸、さとう、こいくち醤油、うすくち醤油、濃粉、塩、こしょう、米酢、ひまわり油、とりからスープ	①くじら肉のノルウェー風:鯨肉、土生姜、こいくち醤油、濃粉、揚げ油、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう ②豆苗の炒め物:人参、豆苗、緑豆もやし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③カラフルソテー:ボンレスハム、人参、ホールコーン、白いんげん豆、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④キャベツのスープ:豚肉、キャベツ、玉葱、人参、パセリ、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ
▼アレルギー情報▼ ④さば ■かやくご飯:大豆	▼アレルギー情報▼ ①りんご、鶏肉、豚肉 ②豚肉、大豆、ごま ③りんご	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ②いか、大豆 ③鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉
30日(木) ご飯・牛乳	◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。 (しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。 ◆揚げ油はなたね油を使用しています。 ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。 ◆22日の「わかさぎ」には、魚卵が入っていることがあります。 加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。 (ホームページからダウンロード可)。 配合割合一覧表はこちらから! ⇒			
①ポークウインナー:ポークウインナー ②ひじきの炒め煮:ソナフレック、ひじき、人参、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③野菜炒め:焼豚、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④赤みそおでん:豚肉、人参、大根、ちくわ、一口厚揚げ、さとう、こいくち醤油、赤みそ、削り節	28日(火) くじら肉のノルウェー風 「くじら肉」は戦後、食糧難だった日本の生活を支えてくれた食べ物です。学校給食でも食糧難が落ち着く1970年頃までは、子どもたちを育む重要な食材としてたくさん提供されてきました。中学校給食では、食べやすいケチャップ味で提供します! 			
▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②さば ③豚肉 ④さば、豚肉、大豆				

1月24日～30日は全国学校給食週間です!

★24日:1970年 日本万国博覧会(大阪万博)

1990年 国際花と緑の博覧会 大阪府「船場汁」

大阪の間屋街である船場で生まれた料理です。塩さばのあらと大根を使ったうしお汁で、船場で古くから家庭料理として親しまれてきました。

★27日:1975年 沖縄国際海洋博覧会 沖縄県「クープイリチ・シークワーサーサラダ」

クープイリチは沖縄県の郷土料理で、お祝い事に欠かせない昆布料理です。シークワーサーは、沖縄県北部地域(やんばる)で昔から親しまれてきたかんきつ類の一つです。



今年の給食週間のテーマは「日本で万博が開催された土地の料理を食べよう!」です。2025大阪・関西万博が行われることにちなみ、過去に日本で万博が開催された土地の料理を献立にとり入れました。

★29日:1985年 国際科学技術博覧会 茨城県「煮合い」

れんこんやごぼうなど、茨城県の特産品である食材で作られる、酢の入った根菜の煮物です。「煮て和える」から「煮合い」と呼ばれるようになりました。

★30日:2005年 日本国際博覧会(愛・地球博) 愛知県「赤みそおでん」

愛知県の食に欠かせないのが、八丁みそに代表される豆みそ(赤みそ)です。愛知県のみそおでんは具材をみそだれにつけて食べますが、給食では赤みその入っただし汁で具材を煮込んで提供します。

