



2025年 1月 給食だより

魚津市
学校給食
センター
HP →



* そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

予 定 献 立 名			使 用 す る 食 品 名			
			(赤)おもに体をつくる	(緑)おもに体の調子を整える	(黄)おもにエネルギーのもとになる	
8 水	ちらし ごはん 牛乳	・ぶりのてりやき ・こうはくなます ・にしめ ・(中)ヨーグルト おせち料理	牛乳 ふくらぎ うすあげ やき豆腐 かまぼこ こんぶ ヨーグルト	しょうが れんこん かんぴょう ほししいたけ にんじん かき だいこん たけのこ れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん さとう さといも こんにやく	
9 木	コッペパン 牛乳	・あげぎようざ ・きりぼしだいこんのナポリタン ・オニオンスープ	牛乳 とりにく だいずこ ベーコン ぶたにく えんどうまめ	にんにく たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが きりぼしだいこん たけのこ ピーマン セロリー かぶ にんじん ねぎ	パン あぶら ラード オリーブあぶら でんぷん じゃがいも こむぎこ さとう	
10 金	ふふふ ごはん 牛乳	・あまからとんかつ ・さつまいもぜんざい 鏡開き献立 ・まいたけのすましじる	牛乳 ぶたにく だいずこ あずき きぬあつあげ	ねぎ こまつな まいたけ にんじん だいこん はくさい	ごはん あぶら さとう さつまいも でんぷん パンこ	
14 火	むぎいり ごはん 牛乳	・カレー(おろしりんごいり) ・ゆでたまご ・ナタデココいりフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース りんご ねぎ パインアップル もも	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さつまいも ルウ ナタデココ さとう	
15 水	ふふふ ごはん 牛乳	・わふうおろしハンバーグ ・なめたけあえ ・はくさいなべ ・だいだいのババロア	牛乳 とりにく みそ こんぶ ぶたにく かまぼこ やき豆腐 とうにゅう	だいこん たまねぎ トマト にんにく キャベツ こまつな そうめんかぼちゃ にんじん はくさい しいたけ かぶ だいたい えのきたけ しょうが ねぎ	ごはん さとう でんぷん ごま みずあめ ラード こんにやく あぶら	
16 木	ミニ コッペパン 牛乳	・うおづねぎやきそば ・かぼちゃチーズフライ ・ナムル	牛乳 あおのり ぶたにく チーズ	キャベツ もやし ねぎ にんじん かぼちゃ こまつな れんこん	パン あぶら ちゅうかめん でんぷん パンこ さとう こめこ マーガリン さつまいも ごまあぶら こむぎこ	
17 金	ふふふ ごはん 牛乳	・しろみざかなのレモンあじ ・ひじきいため うおづモリモリ ・あつあげじる ランチの日	牛乳 ホキ うすあげ ひじき ひきわりだいず あつあげ ぶたにく こんぶ	レモン にんじん さやいんげん にんにく はくさい しいたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら こんにやく さとう さつまいも	



全国学校給食週間

『 小学6年家庭科:まかせてね今日の食事 』



20 月	A校:こめこパン B校:コッペパン 牛乳	・コーンクリームコロッケ ・わかめともやしのヘルシーサラダ ・いろとりどりスープ	牛乳 だっしふんにゅう わかめ ゼラチン ベーコン たまご	もやし はくさい とうもろこし トマト にんじん たまねぎ キャベツ	パン こめこ あぶら さとう オリーブあぶら パンこ でんぷん ルウ こむぎこ
21 火	つやつや ごはん 牛乳	・ねぎとたまねぎたっぷりユーリンチー ・もやしとれんこんのあえもの ・ぐいっぱいポトフ	牛乳 とりにく ウインナー	しょうが ねぎ たまねぎ にんにく もやし チンゲンサイ れんこん セロリー にんじん ブロッコリー	ごはん でんぷん あぶら はちみつ さとう じゃがいも
22 水	ふふふ ごはん 牛乳	・さけのマスタードやき ・キャベツのあえもの ・にくじゃが ・なっとう	牛乳 さけ みそ ぶたにく なっとう	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ グリンピース	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにやく あぶら さとう
23 木	わかめ ごはん 牛乳	・ウインナーたまごロール ・さつまいものごまあえ ・マーボーだいこん	牛乳 わかめ たまご ウインナー ぶたひきにく あかみそ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん さつまいも ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぷん
24 金	ふふふ ごはん 牛乳	・サバのスタミナやき ・なめこいりおひたし ・ごもくじる	牛乳 さば みそ あつあげ わかめ こんぶ	にんにく しょうが にんじん こまつな なめこ キャベツ とうがん えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも
27 月	A校:コッペパン B校:こめこパン 牛乳	・にしんのかおりあげ ・だいこんサラダ ・イタリアンスープ	牛乳 にしん ベーコン チーズ たまご	にんにく とうみょう だいこん キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	パン こめこ こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら パンこ でんぷん ごま
28 火	ふふふ ごはん 牛乳	・チャブチェ ・かぶのおひたし うおづの日 ・やさいのちゅうかに (かぶ) ・チーズ	牛乳 ぶたにく あつあげ チーズ	しょうが にんにく はくさい キムチ あかピーマン たまねぎ きくらげ にら かぶ はくさい にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも でんぷん
29 水	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶりだいこん ・よごし ・にくどうふ	牛乳 ふくらぎ みそ ぶたにく やき豆腐	だいこん しょうが ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし はくさい えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう ごま こんにやく あぶら
30 木	ソフトめん 牛乳	・ミートソース ・さつまいもいりむしパン ・りんごカラフルサラダ	牛乳 ぶたひきにく	にんにく にんじん エリンギ たまねぎ あかピーマン とうもろこし キャベツ かぶ りんご	ソフトめん あぶら さとう さつまいも こむぎこ こめこ オリーブあぶら ラード
31 金	ふふふ ごはん 牛乳	・ホクホクとりカレーあげ ・まめみそあえ ・すりみだんごじる ・(中)もみじまんじゅう(クリーム)	牛乳 とりにく だいず みそ あつあげ エソ だっしふんにゅう たまご	しょうが にんにく ピーマン きゅうり にんじん えだまめ はくさい こまつな えのきたけ ねぎ ほうれんそう とうもろこし	ごはん さつまいも でんぷん さとう あぶら こむぎこ はちみつ れんにゅう

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ は、地場産物です。

※ ごはんは、魚津産の「富富富」を使用しています。

※ A校…西部中、星の杜小、よつば小、大町幼、センター

※ B校…東部中、清流小、道下小、経田小