

令和7年1月分

日 曜	献立名	食 品 名			小学校			
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
8	水 牛乳	ハヤシライス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら	681	19.7	17.9
		フルーツボンチ		みかん バイン おうとう				
9	木 牛乳	コッパパン チョコペースト	ぎゅうにゅう		パン チョコペースト	639	21.5	19.5
		焼きビーフン	ぶたにく いか	にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ	ビーフン あぶら ごまあぶら			
10	金 牛乳	カリフラワーサラダ		カリフラワー ブロッコリー にんじん	ごまドレッシング	636	22.1	17.6
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
14	火 牛乳	イワシの甘露煮 カラル和え	イワシのかんろに	はくさい きゅうり にんじん だいこんば ほうれんそう コーン うめ かぼちゃ		585	22.5	20.1
		鶏煮	とりにく かまぼこ みそ しろみそ	だいこん にんじん ほうれんそう ほししいたけ	もち			
15	水 牛乳	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう		パン あぶら さとう	616	24.6	18.1
		鶏肉のトマト煮	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ヤングコーン しめじ トマト	じゃがいも さとう かたくりこ			
16	木 牛乳	海藻サラダ	ワカメ くきワカメ こんが あかとさかのり しろふのり しろとさかのり	だいこん キャベツ	たまねぎドレッシング	624	27.0	21.3
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
17	金 牛乳	サバのみそ煮	サバ みそ	しょうが	さとう	619	25.1	16.8
		昆布和え	しおこんが	はくさい もやし にんじん	さとう			
18	土 牛乳	豆腐のすまし汁	あぶらあげ とうふ ワカメ	たまねぎ しいたけ にんじん		624	27.0	21.3
		黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう			
19	火 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き	とりにく	しょうが にんにく	マーマレード	624	27.0	21.3
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゃべつ にんじん	イタリアンドレッシング			
20	水 牛乳	ウイナースープ	ウイナー	にんじん たまねぎ こまつな	さつまいも	619	25.1	16.8
		さつまいもごはん	ぎゅうにゅう		こめ さつまいも			
21	木 牛乳	高野豆腐の煮物	こうやどうふ とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ	さとう	663	23.1	19.5
		すだち酢和え		だいこん きゅうり にんじん すだち	さとう			
22	金 牛乳	三色丼	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが いんげん	こめ さとう あぶら	663	23.1	19.5
		きりたんぼ汁	とりにく	ごぼう にんじん しめじ こまつな ねぎ	あぶら きりたんぼ			
23	土 牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	614	26.6	21.5
		チーズタッカルビ	とりにく チーズ	しょうが にんにく にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ ニら はくさいキムチ	さとう さつまいも トッポギ ごま			
24	火 牛乳	大根サラダ	ツナ	だいこん ブロッコリー コーン	かんきつドレッシング	614	26.6	21.5
		表ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ			
25	水 牛乳	石狩鍋	サク とうふ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ こんにゃく しめじ ねぎ	じゃがいも	575	22.4	11.8
		春雨の酢の物	かまぼこ	きゅうり	はるさめ さとう ごま ごまあぶら			
26	木 牛乳	セルフハンバーガー	ぎゅうにゅう ハンバーグ	きゃべつ	パン	648	25.2	22.1
		さつまいもシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん いんげん マッシュルーム パセリ	さつまいも こめこ バター			
27	金 牛乳	山菜かきまぜ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ かまぼこ にまめ	ゆず わらび たけのこ ふき いたどり にんじん	こめ さとう	659	19.0	11.1
		すまし汁	とうふ ちくわ ワカメ	だいこん しいたけ				
28	土 牛乳	はんごろし			はんごろし	658	25.0	19.8
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
29	火 牛乳	ゆずみそおでん	とりにく かんもどき うずらたまご さつまあげ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ゆず	さといも さとう	609	26.4	21.8
		おひたし		はくさい ほうれんそう にんじん	さとう			
30	水 牛乳	コッパパン いちごジャム	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム	641	24.6	19.7
		ハモフライ チーズサラダ	ハモフライ チーズ	ブロッコリー カリフラワー にんじん	あぶら イタリアンドレッシング			
31	木 牛乳	グリーンリフススープ	ウイナー	グリーンリーフ たまねぎ にんじん だいこん		641	24.6	19.7
		徳島ビビンバ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく みそ たまご	しいたけ れんこん しょうが にんにく にんじん もやし わらび ふき たけのこ いたどり ほうれんそう	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら			
32	金 牛乳	ワカメスープ	とうふ ワカメ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ		602	24.2	18.8
		小籠コッパパン	ぎゅうにゅう		パン			
33	土 牛乳	徳島ラーメン	ぶたにく	もやし ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	646	23.3	19.8
		切り干し大根のナムル		きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	さとう ごま ごまあぶら			
34	日 牛乳	チリビーンズライス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こめ あぶら さとう	646	23.3	19.8
		ひじきサラダ	ひじき	にんじん はくさい	さとう たまねぎドレッシング			

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。