

令和7年1月分

学 校 給 食 献 立 表

1/10 金 ～ 1/31 金

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
1/10 金 ★ はし	ごはん 牛乳 たまごトックスープ みずなのおひたし たづくり	【米 【トック、とり肉、たまご、はくさい、にんじん、みつば、干しいたけ、油、ポーンストック、とりがら スープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【ちくわ、みずな、にんじん、干しわかめ、土しょうが、白ごま、しょうゆ濃、酢、みりん 【ごまめ、三温糖、しょうゆ濃、みりん、白ごま	1/23 木 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 焼きししゃも	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【ししゃも、油
1/14 火	げんまいごはん 牛乳 こんさいカレー フルーツミックス	【米、げんまい 【ぶた肉、たまねぎ、だいこん、さつまいも、にんじん、れんこん、にんにく、土しょうが、油、ポ ーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、チャツ ネ、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ	1/24 金 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 すまし汁 かきあげ	【米、ゆかり粉 【とり肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶ し、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、塩、〈水〉、油
1/15 水 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが あえもの	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、 油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、〈水〉 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、塩	1/27 月	ミニパン 牛乳 マカロニミートソース フレンチサラダ	【ミニパン 【ペンネ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、粉チーズ、油、ケチャップ、トマトピュー レ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう
1/16 木	コーンピラフ 牛乳 かぼちゃのポタージュ サーモンのムニエル	【米、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、かぼちゃポタージュ、塩、こしょう、ペイリー フ、〈水〉 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、油、マーガリン	1/28 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あまずあえ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストッ ク、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
1/17 金 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 大根としめじのそぼろあん ずんだもち	【米 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶ し、〈水〉 【ぶたひき肉、だいこん、しめじ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、みりん、三温糖、でんぶん、けずり ぶし、〈水〉 【ずんだもち	1/29 水	チキンライス 牛乳 ポトフ 白菜とひじきのサラダ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、 塩、こしょう、〈水〉 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、ポーンストッ ク、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ濃、酢、塩
1/20 月	ミニクロワッサン 牛乳 白菜シチュー ジャーマンポテト	【クロワッサン 【とり肉、白ぶどう酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、粉チーズ、小麦粉、マーガリン、 とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【じゃがいも、油、ベーコン、たまねぎ、パセリ、にんにく、塩、こしょう	1/30 木 ★ はし	わかめごはん 牛乳 焼豚スープ チヂミ くだもの	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、 しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、〈水〉、ごま油、しょうゆ 濃、酢、ごま油 【ぼんかん
1/21 火 ★ はし	ごはん 牛乳 フォーガー 大根サラダ	【米 【とり肉、フォー、たまねぎ、もやし、ねぎ、土しょうが、とりがらスープ、しょうゆ濃、レモン、酒、 塩、こしょう、〈水〉 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖	1/31 金 ★ はし	ごはん 牛乳 かき卵汁 いわしのかば焼き風 そくせきづけ ふく豆	【米 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶ し、〈水〉 【いわし、でんぶん、油、レモン、しょうゆ濃、みりん、三温糖 【だいこん、白ごま、しょうゆ濃、塩 【ふくめ
1/22 水	ミニバターパン 牛乳 ボークビーンズ ごまドレッシングあえ	【ミニバターパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリ ソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	<p>●パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。</p> <p>●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。</p> <p>●今年度の節分は2月2日で日曜日のため、1月31日が節分献立です。</p> <p>●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。</p> <p>●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。</p>		



児童1人1回あたり  
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g
学年 1・2年	482	20	16.8	310	69	1.6	2.4	193	0.34	0.48	22	1.6
学年 3・4年	552	22.6	18.6	328	80	1.9	2.7	220	0.4	0.51	27	2
学年 5・6年	625	25.4	20.6	349	91	2.2	3.1	248	0.46	0.56	31	2.3