



1月献立表



令和7年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食 品 名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかづ が多い	しぼうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い			
9 (金)		ごはん	デザート選挙 にんじんシューマイ 塩ナムル マーボー豆腐 ももタルト	ごはん 砂糖 でん粉 ももタルト	ごま油 油	にんじんシューマイ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 筍 干しいたけ ねぎ	447 19.9 33.4	561 23.1 29.8	642 25.3 27.5
12 (月)			成 人 の 日									
13 (火)		ごはん	ししゃもフライ よこし 大豆の磯煮 バナナ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	豚肉 うす揚げ 大豆	牛乳 ししゃもフライ ひじき	小松菜 人参 いんげん	白菜 ごぼう バナナ	534 20.2 31.0	656 24.5 28.8	742 26.5 26.8
14 (水)		菜めし	千草焼き チンゲンサイソテー 豚汁	菜めし こんにゃく じゃが芋	油	千草焼き 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし とうもろこし 大根 ねぎ 生姜	468 20.6 31.3	565 23.3 28.4	644 25.6 26.0
15 (木)		ごはん	さばの銀紙焼き ゆかり和え はくさいなべ	ごはん こんにゃく		さばの銀紙焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ゆかり 人参	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ	512 27.9 33.8	589 30.0 30.3	669 32.0 27.6
16 (金)		ごはん	豚肉の香り揚げ ビクルス 野菜のスープ煮 ポケットチーズ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	大根 セロリー 玉ねぎ キャベツ	543 21.1 34.5	651 24.6 31.9	738 26.1 29.1
19 (月)		コッペ パン	ホキの磯辺揚げ アスパラガスのごまだれ ワンタンスープ	コッペパン 小麦粉 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま	ホキ 豚肉	牛乳 青のり	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ もやし 白菜	475 23.9 34.7	541 27.6 33.3	642 30.8 31.3
20 (火)		ソフト麺	肉みそ ビーンズサラダ りんご	ソフト麺 砂糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 大豆 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	牛乳	人参 ブロッコリー	ねぎ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍 キャベツ りんご	484 24.1 25.1	572 27.4 22.5	718 33.3 19.3
21 (水)		ごはん	あじの梅風味かば焼き もやしのおひたし のっぺい汁	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく 里芋	油	鰯 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	梅肉 もやし 大根 えのきたけ	467 22.1 30.1	562 25.7 26.9	642 27.5 24.7
22 (木)		ごはん	ハヤシライス あらびきウインナー グリーンサラダ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉 ウインナー	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	509 18.2 35.2	645 22.3 34.9	731 24.2 32.0
23 (金)		ごはん	にしんの生姜味 納豆和え 親子煮	ごはん こんにゃく 砂糖		にしんの生姜味 納豆 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ	531 29.1 34.7	638 33.4 32.3	726 36.0 29.6
26 (月)		食パン	国語の献立 オムレツのトマトソースかけ 紫キャベツのマリネ ほうれん草のポタージュ チョコペン	食パン 砂糖 じゃが芋 チョコレートペン	油 オリーブオイル ホワイトルウ	オムレツ	牛乳 生クリーム	トマト ほうれん草ペースト	にんにく 紫キャベツ キャベツ 玉ねぎ	509 17.4 37.8	577 20.0 36.5	676 22.8 33.8
27 (火)		ごはん	国語の献立 スイミー丼 海のサラダ 大きなかぶの煮物	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	鰯 鶏肉 厚揚げ	牛乳 海藻ミックス	人参 かぶの葉	玉ねぎ 大根 きゅうり しめじ かぶ	550 27.6 32.2	650 31.1 29.1	743 34.1 27.5
28 (水)		ごはん	英語の献立 白身魚(タラ)のフライ チーズポテト ABCマカロニスープ	ごはん じゃが芋 マカロニ	油	白身魚のフライ ウインナー	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ	486 19.7 31.7	570 21.5 28.7	654 23.1 26.6
29 (木)		ごはん	社会の献立 みそ煮込みうどん すり身のお好みソースかけ ゆば和え	ごはん うどん 砂糖		鶏肉 うす揚げ すり身 ゆば	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ 白菜 ねぎ もやし	561 21.9 21.0	649 23.8 18.9	736 26.1 17.2
30 (金)		ごはん	音楽の献立 豚肉と豆のハニーマスタードソースからめ 花野菜サラダ きらきらぼしスープ お茶プリン	ごはん でん粉 砂糖 春雨 お茶プリン	油 フレンチドレッシング	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 オクラ	カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし	557 20.8 29.7	648 23.2 27.4	738 25.5 25.6

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。