



1月献立表



令和7年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ごはん・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)		
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	
9 (金)		菜めし	千草焼き チンゲンサイソー 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	753 29.3 24.7
12 (月)			成 人 の 日							
13 (火)		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	784 36.9 26.3
14 (水)		ごはん	豚肉の香り揚げ ピクルス 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	863 30.2 28.2
15 (木)		ごはん	にんじんシュマイ 塩ナムル マーボー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	にんじんシュマイ 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	775 29.9 26.9
16 (金)		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	844 29.1 25.9
19 (月)		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	鮪 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	749 31.5 23.3
20 (火)		ごはん	ハヤシライス あらびきウィンナー グリーンサラダ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉 ウィンナー	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	884 28.7 32.7
21 (水)		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	854 42.0 29.1
22 (木)		コッパ 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	コッパパン 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	769 36.4 30.1
23 (金)		ソフト麺	ソフト麺の肉みそ 蒸しパン ビーンズサラダ りんご	ソフト麺 砂糖 でん粉 蒸しパン	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	907 38.6 18.1
26 (月)		ごはん	英語の献立	ごはん じゃが芋 マカロニ	油	白身魚のフライ ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ	766 26.8 25.3
			社会の献立							
27 (火)		ごはん	みそ煮込みうどん すり身のお好みソースがけ 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	891 30.9 15.9
28 (水)		ごはん	音楽の献立	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	853 29.0 24.7
			美術の献立							
29 (木)		食パン	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	801 26.8 32.2
30 (金)		ごはん	国語の献立	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	鮪 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	871 39.3 26.1

※ 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。