



令和7年1月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
10	金	行事食【正月・七草】 ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう さわらのあけぼのやき りんごきんとん ななくさがゆふう	ごはん マヨネーズ さとう さつまいも とうにゅうバター もちげんまい	ぎゅうにゅう さわら しろみそ とりにく あぶらあげ	にんじん りんご レモン だいこん かぶ こまつな みずな はくさい にんじん ねぎ	661 23.7
14	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうあんかけハンバーグ ほうれんそうのごまあえ むさしじる	ごはん さとう でんぱん じゃがいも ごま さとも そうめんバチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ あおピーマン ほうれんそう はくさい もやし だいこん にんじん こんにやく なましいたけ ねぎ	672 24.9
15	水	行事食【小正月】 ごはん ぎゅうにゅう ◆しちふくいりどり だいなごんポテトサラダ みぞれじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あずき ツナ ぶたにく あぶらあげ	れんこん たけのこ こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ きゅうり だいこん はくさい しめじ ねぎ	650 22.6
16	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのコーンフレークやき コールスローサラダ ガーリックスープ	パン マヨネーズ あぶら コーンフレーク じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ みずな にんじん コーン たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ にんにく	646 24.3
17	金	防災献立 ★きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう ★こうやどうふとだいちのごまがらめ ◆★かんづつサラダ みかん	ごはん じゃがいも あぶら でんぱん さとう ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ だいち いとかんてん わかめ ツナ	たまねぎ しめじ トマト コーン きりぼしだいこん キャベツ にんじん みかん	729 17.1
20	月	食育の日献立 ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうゆこうじかけ たいしねぎじゃが だいこんのごまみそしる	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく どうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな なめこ	664 26.6
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン だいこんのナムル キムチチゲ	ごはん でんぱん さとう はちみつ ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぶたにく どうふ みそ	にんにく だいこん ほうれんそう はくさいキムチ たまねぎ もやし にんじん しろねぎ こまつな にら	679 26.9
22	水	ごはん ぎゅうにゅう にしんのあまだれ はくさいとあつあげのそぼろに かすじる	ごはん ごま さとう でんぱん さとも さけかす	ぎゅうにゅう にしん あつあげ とりにく ちくわ ぶたにく あぶらあげ しろみそ	はくさい しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく なましいたけ ねぎ	639 28.3
23	木	パン ぎゅうにゅう ハムステーキ ねぎソース ブロッコリーのレモンサラダ しおこうじポトフ	パン オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ツナ ウイナー	しろねぎ ブロッコリー キャベツ コーン レモン かぶ たまねぎ ねぎ にんじん チンゲンサイ	669 29.4

全国学校給食週間 ~ コツコツ骨貯金 カルシウムたっぷり献立 ~

24	金	ごはん ぎゅうにゅう ★さばかんとだいこんのカレーいため こうやどうふのオランダに ★フルーツヨーグルト	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ とりにく ヨーグルト	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ さやいんげん もも パイナップル みかん	690 23.1
27	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわとだいちのツナマヨやき こまつなのオイスターいため わかめスープ	ごはん マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ だいち ぶたにく わかめ どうふ とりにく	たまねぎ パセリ こまつな キャベツ にんにく にんじん ねぎ	651 27.5
28	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのこうみいため ◆★きりぼしだいこんとチンゲンサイのちゅうかあえ マーボーじゃがいも	ごはん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく やきぶた ぶたにく あかみそ	たまねぎ にら きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん コーン たけのこ しろねぎ こまつな しょうが にんにく	674 24.0
29	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのモロヘイヤあげ ◆れんこんのきんぴら こまつなのとうにゅうみそしる	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら さとも とうにゅうバター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くきわかめ あぶらあげ わかめ とうにゅう みそ	にんにく モロヘイヤ れんこん にんじん こんにやく こまつな もやし なましいたけ ねぎ	650 27.0
30	木	パン ぎゅうにゅう ◆わかさぎのカレーあげ ◆コツコツチーズサラダ ポークビーンズ	パン でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ ツナ チーズ しらすぼし ひじき だいち ぶたにく	にんにく こまつな キャベツ たまねぎ にんじん パセリ トマト	670 27.5
31	金	ごはん ぎゅうにゅう そぼろどん(セルフ) ◆いとこんにやくのごまあえ のっぺいじる	ごはん さとう あぶら ごま さとも でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ チキンハム とりにく あぶらあげ	たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しょうが こまつな いとこんにやく キャベツ コーン だいこん しめじ ねぎ	659 25.1