



令和7年1月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 物質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(すくねめ) 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	439 15.5
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 さといも 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 こんにゃく なましいたけ ねぎ	424 15.9
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 こんにゃく 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	425 15.1
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	430 16.1
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 だいず 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	460 11.1
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じる	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 とうふ 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	433 17.9
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 とうふ 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	446 18.6
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 さといも 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 こんにゃく なましいたけ ねぎ	432 21.2
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 しおこうじボトフ	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 ウインナー	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	454 20.2

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	458 15.5
27	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわとだいのツナマヨやき 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 だいず ぶたにく わかめ とうふ 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	429 19.1
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	449 16.4
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じる	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら さといも 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 こんにゃく こまつな もやし なましいたけ ねぎ	423 18.3
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 だいず 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	455 19.0
31	金	ごはん ぎゅうにゅう そぼろどん(セルフ) ◆いとこんにゃくのごまあえ のっぺいじる	ごはん さとう あぶら ごま さといも 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 いとこんにゃく キャベツ コーン だいこん しめじ ねぎ	433 17.1