

令和7年度 1月献立表

日	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 (g)
9金	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐	米,米粒麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,にら	751 31.4
	三色ナムル			ごま油,砂糖,白いりごま	もやし,にんじん,小松菜	
	わかめ卵スープ		鶏卵,乾燥カットわかめ	でん粉,ごま油	古根生姜,にんじん,たまねぎ,えのきたけ	
12月	成人の日					
13火	スパゲティクリームソースかけ	○	鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,本しめじ,マッシュルーム水煮	885 32.3
	生姜ドレッシングサラダ			油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜,古根生姜	
	キャンディポテト			大豆白絞油,さつまいも,水あめ,砂糖,バター		
14水	ごはん	○		米,米粒麦		800 27.3
	鶏のタッカルビ		鶏もも角切り	じゃがいも,大豆白絞油,油,砂糖,ごま油	にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,キャベツ,はくさい,キムチ漬,にら	
	トックスープ		豚肉,木綿豆腐	トック(餅),ごま油	古根生姜,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,チンゲンツァイ,万能ねぎ	
	りんご				りんご	
15木	あずきご飯	○	あずき	米,もち米,黒いりごま		763 33.7
	田舎煮		鶏もも角切り,かまぼこ,さつまいも	油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	大根,にんじん,ごぼう	
	赤魚の生姜焼き		赤魚	砂糖,でん粉	古根生姜	
	みかん				みかん	
16金	ガーリックトースト	○		食パン,ソフトマーガリン,バター	にんにく,乾燥パセリ	764 32.7
	豆とパスタのトマトシチュー		パスタ,豚肉,金時豆(乾),白いんげん豆(乾)	油,バター,小麦粉,砂糖,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,古根生姜,トマト缶詰	
	ツナコーンサラダ		まぐろ缶詰(油漬けフルフライト)	油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,小松菜,たまねぎ	
19月	かしわめし	○	鶏肉	米,油,砂糖	にんじん,干し椎茸,ごぼう	738 34.9
	あんかけ卵焼き		豚ひき肉,鶏卵	油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,干し椎茸	
	ゆで野菜ごまドレッシング			ごまサラダ油,ごま油,砂糖,白すりごま	キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	
	すまし汁		昆布(だし),乾燥カットわかめ		大根,白菜,にんじん,長ねぎ	
20火	ビビンバ	○	豚ひき肉,大豆	米,米粒麦,油,砂糖,ごま油,白すりごま,白いりごま	古根生姜,にんにく,小松菜,もやし,にんじん	726 29.2
	卵スープ		絹ごし豆腐,鶏卵	でん粉,ごま油	古根生姜,たまねぎ,長ねぎ,小松菜	
	りんご				りんご	
21水	広東麺	○	豚肉	冷凍ラーメン,油,砂糖,でん粉	にんにく,古根生姜,にんじん,白菜,チンゲンツァイ,長ねぎ	734 35.3
	中華サラダ		くきわかめ(冷凍)	油,ごま油,三温糖	にんじん,大根,きゅうり	
	ビーンズポテトカレー風味		大豆	じゃがいも,大豆白絞油,でん粉		
22木	スイートロールパン(いちごジャム)	○		スイートロールパン,いちごジャム		735 39.3
	白身魚フライ		ホキ,鶏卵	小麦粉,ドライパン粉,生パン粉,大豆白絞油	パセリ	
	ゆで野菜				キャベツ,にんじん	
	マロニースープ		鶏肉,豆腐	ごま油,マロニー(5cmカット)	古根生姜,大根,もやし,チンゲンツァイ	
23金	パセリライスチリコンカンかけ	○	豚ひき肉,大豆,白いんげん豆(乾)	米,米粒麦,油,三温糖,米粉	乾燥パセリ,にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	877 39.6
	焼きししゃも		ししゃも			
	れんこん鶏団子のスープ		鶏ひき肉,鶏卵,白みそ,木綿豆腐	油,じゃがいも,生パン粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ,本しめじ,れんこん,白菜,長ねぎ	
	オレンジ				ネーブルオレンジ	
26月	挽肉カレー	○	豚ひき肉,鶏ひき肉,塩麩	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ	881 25.8
	海藻サラダ		海藻サラダ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	
	ミルクゼリーピーチソース		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	黄桃ダイス缶	
27火	ご飯	○		米,おおむぎ(押麦)		714 29.9
	エコふりかけ		ちりめんじゃこ,削り昆布,京田削り節	白いりごま,砂糖		
	おでん		結び昆布,つみれ,揚げ餅,焼き竹輪,がんもどき,うすら卵水煮	こんにゃく,竹輪,じゃがいも	にんじん,大根	
	もやしの甘酢和え			三温糖,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	
28水	豚肉と昆布のごはん	○	豚肉,刻み昆布	米,米粒麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん	731 34.0
	ぶりの照焼き		本ぶり	砂糖,でん粉	古根生姜	
	大根の煮物			こんにゃく,三温糖	にんじん,大根,古根生姜	
	白菜のみそ汁		昆布(だし),厚揚げ,赤みそ,白みそ		白菜,長ねぎ,小松菜	
29木	けんちんうどん	○	鶏肉(角切り),油揚げ,昆布(だし)	油,つきこんにゃく,さといも,冷凍うどん,ごま油	にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ	746 30.5
	さつまいもの天ぷら		鶏卵	大豆白絞油,さつまいも,小麦粉		
	辛子和え				にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
30金	揚げパン(シナモン)	○		ショートニングパン,大豆白絞油,砂糖,グラニュー糖		738 28.0
	塩ワタンスープ		豚肉,塩麩,木綿豆腐,豚ひき肉	油,ワタンの皮,ごま油,でん粉	古根生姜,白菜,にんじん,本しめじ,ねぎ,長ねぎ,チンゲンツァイ	
	バランスサラダ		干ひじき(乾),油揚げ	つきこんにゃく,砂糖,油	小松菜,にんじん,きゅうり,キャベツ,とうもろこし缶詰	
	津のかがやき				津のかがやき(かんきつ)	

小正月

学校給食週間
1/24~2/6

*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。