

令和 7 年

1月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
8 水	七草ごはん かやくうどん 青梗菜胡麻和え	朝牛乳 朝バナナ 朝牛乳 朝ワインナードック	鶏もも・普通牛乳・ウインナーソーセージ・鶏卵	精白米・うどん・いりごま・三温糖・ホットケーキミックス・調合油	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・チンゲンサイ・りょくとうもやし・ぶなしめじ
9 木	ごはん 鶏の竜田揚げ ツナサラダ 白菜の味噌汁	朝牛乳 朝りんご 朝牛乳 朝りんご 朝菓子	若鶏もも・かつお油漬缶詰・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ごはん・片栗粉・調合油・マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい	葉しょうが・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・はくさい・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・りんご
10 金	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草と竹輪のツナマヨ和え けんちん汁	朝牛乳 朝オレンジ 朝牛乳 朝おしるこ	さけ・かつお油漬缶詰・鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳・あずき・ゆで小豆缶詰	ごはん・薄力粉・調合油・ねりごま・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・さつまいも	たまねぎ・ぶなしめじ・ゆでごぼう・れんこん・にんじん・カットわかめ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・かぶ
13 月	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草と竹輪のツナマヨ和え けんちん汁	朝牛乳 朝キウイ 朝牛乳 朝ちぢみ	絹ごし豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・焼き竹輪・かつお油漬缶詰・若鶏もも・油揚げ・普通牛乳・ぶたばら・鶏卵	ごはん・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・いりごま・冷凍さといも・調合油・薄力粉	にんじん・長ねぎ・葉しょうが・ほうれんそう・だいこん・ゆでごぼう・こまつな・にら
14 火	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	朝牛乳 朝バナナ 朝菓子 朝おやつチーズ	牛もも(赤肉)・ロースハム・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	ごはん・じゃがいも・しらたき・三温糖・調合油・緑豆はるさめ・マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい	かき・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・カットわかめ・青ねぎ
15 水	ロールパン 塩焼きそば ウインナー炒め 大根の味噌汁	朝牛乳 朝バナナ 朝牛乳 朝トッピングケーキ	ぶたばら・ウインナーソーセージ・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ホイップクリーム	コッパパン・中華めん・調合油・カステラ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・だいこん・えのきたけ・ほうれんそう・青ねぎ・みかん缶詰・パイナップル缶詰
16 木	ごはん 白身魚のフライ 千切りと白煮スープ	朝牛乳 朝りんご 朝牛乳 朝りんご 朝菓子	油揚げ・とりつくね・普通牛乳	ごはん・調合油・さつまいも・三温糖・ビスケット・しょうゆせんべい	切干しだいこん・にんじん・はくさい・たまねぎ・りんご
17 金	ごはん デミグラスハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	朝牛乳 朝オレンジ 朝牛乳 朝さつま芋のホットケーキ	牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳・ロースハム・ショルダーベーコン	ごはん・パン粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ホットケーキミックス・さつまいも	たまねぎ・ぶなしめじ・生しいたけ・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・はくさい・青ねぎ・ゆで冷凍スイートコーン
20 月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 大根とさつま芋の味噌汁	朝牛乳 朝キウイ 朝牛乳 朝ポリタン	鶏もも・かつお油漬缶詰・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ショルダーベーコン	ごはん・薄力粉・調合油・マヨネーズ・さつまいも・マカロニ・スパゲティ	だいこん・にんじん・きゅうり・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
21 火	ちらし寿司 大根のそぼろ煮 根菜とパプリカの金平汁	朝牛乳 朝バナナ 朝牛乳 朝バナナ 朝菓子	凍り豆腐・鶏卵・鶏ひき肉・鶏もも・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・調合油・冷凍さといも・ビスケット・しょうゆせんべい	にんじん・れんこん・グリーンピース・乾しいたけ・だいこん・ゆでごぼう・赤ピーマン・黄ピーマン・青ねぎ・バナナ
22 水	人参ごはん ぶたじゃがビーマンのオイスター炒め ブロッコリーサラダ 中華スープ 牛乳	朝牛乳 朝りんご 朝黒豆ケーキ	ぶたかた・かつお油漬缶詰・鶏卵・ショルダーベーコン・普通牛乳	ごはん・じゃがいも・マヨネーズ・はるさめ・調合油・ホットケーキミックス・三温糖	にんじん・青ピーマン・ブロッコリー・きゅうり・ぶなしめじ・たまねぎ・チンゲンサイ・ゆで冷凍スイートコーン
23 木	ごはん 揚げの袋詰め かぶの甘酢和え 豚汁	朝牛乳 朝オレンジ 朝牛乳 朝オレンジ 朝菓子	油揚げ・ぶたひき肉・木綿豆腐・しらす干し・ぶたばら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	ごはん・しらたき・三温糖・片栗粉・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾ひじき・かぶ・冷凍コーン・カットわかめ・だいこん・ゆでごぼう・青ねぎ・オレンジ
24 金	ごはん 牛肉スタミナ炒め シユウマイダ 南瓜サラダ 豆乳スープ	朝牛乳 朝キウイ 朝牛乳 朝ブルーチェ	牛かた・ロースハム・ショルダーベーコン・調整豆乳・普通牛乳・ホイップクリーム	ごはん・調合油・じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・青ピーマン・黄ピーマン・にんじん・くりかぼちゃ・きゅうり・かぼちゃ・みかん缶詰

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (1リットル当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
610 Kcal	24.9 g	28.1 g	271 mg	2.2 mg	208 μg	0.38 mg	0.48 mg	41 mg

令和 7 年

1月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
27	月	ご飯 鯖のおろし煮 もずく和え 豆腐と小松菜のすまし汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 お好み焼き	さば・若鶏ささ身・絹ごし豆腐・油揚げ・普通牛乳・ぶたばら・焼き竹輪・鶏卵	ご飯・三温糖・片栗粉・調合油・ねりごま・薄力粉	だいこん・キャベツ・にんじん・こまつな・えのきたけ・青ねぎ
28	火	ご飯 チキンカツ マカロニサラダ 厚揚げの味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 りんご お菓子	鶏むね・鶏卵・ロースハム・生揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい	トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・青ねぎ・りんご
29	水	牛肉とゴボウの炊き込みご飯 スパニッシュオムレツ きつねとブロッコリーのゴマ和え 玉葱の味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 ピザ トースト	牛かた・鶏卵・かつお油漬缶詰・普通牛乳・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・ショルダーベーコン・パルメザンチーズ	ご飯・三温糖・じゃがいも・さつまいも・いりごま・板ふ・食パン・調合油	ゆでごぼう・たまねぎ・まいたけ・青ねぎ・ブロッコリー・青ピーマン・トマトケチャップ
30	木	ロールパン ハッシュドポテト ごまドレサラダ クリームシチュー	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 キウイ お菓子	ロースハム・ぶたかた(脂身)・普通牛乳	コッペパン・調合油・じゃがいも・ビスケット・しょうゆせんべい	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ゴールデンキウイ
31	金	ポークカレー チキンナゲット 野菜サラダ	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 フライドポテト	ぶたかた・チキンナゲット・ロースハム・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシングタイプ・フライドポテト	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり

★土曜日 牛乳・おにぎり・総菜パン

★月・水・金曜日 手作りおやつ

★都合により、献立内容が変更になる場合がございます。

【ひと言】あけましておめでとうございます。

今年も心と身体を満たし、食への感謝や喜びを感じることができる美味しい

給食を目指して頑張りますので、どうぞよろしく願いいたします。

年末年始は生活リズムが乱れがちだったかと思いますが、健康で楽しい一年と

なるよう規則正しい生活とバランスのとれた食事でも元気に過ごしましょう。