

[1月 献立表]

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる 1群 魚肉卵 豆 豆製品		2群 牛乳 乳製品小魚海藻		3群 緑黄色野菜		体の調理を整える 4群 その他の野菜果物		熱や力の元になる 5群 穀類 油類		1群- たんぱく 質 脂質 食塩相当量
				豚肉	牛乳,ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん かぶの葉	たまねぎ,かぶ,キャベツ,しょうが	米,押し麦,小麦粉 じゃがいも,こんにゃく さとう	ごま,油					
8 水	麦ごはん		ししゃもの二色天ぷら 肉じゃが かぶの香り漬け										710 kcal 25.4 g 23.0 g 2.1 g	
9 木	イカフライサンド		ミネストローネ フルーツポンチ	いか,豚肉 レンズまめ	牛乳	にんじん ホールトマト	キャベツ,セロリー,たまねぎ グリーンピース,みかん パイナップル,もも みかん						738 kcal 32.3 g 23.0 g 2.9 g	
10 金	わかめごはん		さばの照り焼き のっぺい汁 鏡開きあんもち	さば,さば節 とうふ,あずき	わかめ,牛乳	にんじん こまつな	しょうが,だいこん えのきたけ,ながねぎ						878 kcal 35.7 g 23.5 g 2.8 g	
14 火	おろしスパゲティ		小松菜のサラダ スイートポテト	かつお節,ツナ たまご	のり,牛乳 生クリーム	こまつな	だいこん,キャベツ,ホールコーン						771 kcal 27.5 g 27.6 g 3.2 g	
15 水	あずきごはん		松風焼き 五色煮 野菜のごまあえ	あずき,とり挽き肉 たまご,みそ,油揚げ かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ながねぎ,乾しいたけ,ごぼう たけのこ,もやし,切干大根						715 kcal 35.7 g 19.9 g 2.6 g	
16 木	麦ごはん		マスの竜田揚げ 根菜汁 カリカリ油揚げのおひたし	マス,とうふ,みそ 油揚げ,かつお節	牛乳,煮干し	にんじん こまつな	しょうが,ごぼう,だいこん,ながねぎ キャベツ,もやし						764 kcal 36.8 g 23.6 g 3.4 g	
17 金	エビクリームライス		チーズオムレツ 野菜スープ	とり肉,とり骨 あさり,えび たまご,豚肉	牛乳,チーズ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン キャベツ						821 kcal 33.1 g 28.7 g 3.5 g	
20 月	とり肉とゴボウの混ぜご飯		揚げだし豆腐 みそ汁 花みかん	とり肉,豆腐 かつお節,みそ	牛乳,わかめ	にんじん こまつな	ごぼう,しょうが,だいこん ながねぎ,みかん						710 kcal 25.9 g 24.7 g 3.6 g	
21 火	チキンライス		ポテトカルボナーラ粗びき ABCスープ	とり肉,ベーコン 豚肉,とり骨	牛乳,生クリーム チーズ	にんじん こまつな	マッシュルーム,たまねぎ,グリーンピース にんにく,しょうが,キャベツ						715 kcal 26.4 g 22.1 g 3.3 g	
22 水	親子丼		野菜のわさび和え フルーツみつ豆	とり肉,さば節 たまご,赤えんどう	牛乳,粉寒天	にんじん こまつな	たまねぎ,乾しいたけ,もやし キャベツ,みかん,パイナップル もも,みかん						715 kcal 26.1 g 18.1 g 2.5 g	
23 木	麦ごはん		さわらの麦みそ焼き けんちん汁 白菜と小松菜のおかかあえ	さわら,みそ さば節,とうふ 油揚げ,かつお節	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう,だいこん,えのきたけ ながねぎ,ほくさい						738 kcal 35.3 g 23.0 g 2.9 g	
24 金	きなこ揚げパン		白菜と肉団子のスープ煮 コーン入り粉吹芋 りんご	きな粉,豚肉 たまご,さば節	牛乳	にんじん こまつな	はくさい,ながねぎ,しょうが もやし,木耳,ホールコーン りんご						758 kcal 28.5 g 28.2 g 2.4 g	
27 月	カレーライス		じゃこサラダ キャロットゼリー	豚肉,豚骨 ゼラチン	チーズ,牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,りんご,グリーンピース キャベツ,きゅうり,オレンジジュース						790 kcal 25.8 g 22.4 g 2.7 g	
28 火	麦ごはん		鯨の甘辛あえ 豚汁 キャベツとモヤシの甘酢あえ	くじら,豚肉 とうふ,みそ	牛乳,煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ,しょうが,ごぼう だいこん,ながねぎ,キャベツ もやし						775 kcal 34.3 g 21.7 g 3.1 g	
29 水	キムチチャーハン		棒ぎょうざ もずく入りスープ	豚肉,たまご とうふ,さば節	牛乳,もずく	にんじん ピーマン,ニラ こまつな	キムチ(白菜),にんにく,しょうが キャベツ,ながねぎ,たけのこ たまねぎ						718 kcal 28.6 g 22.7 g 3.4 g	
30 木	深川めし		むろあじのメンチカツ 糸寒天のゴマ酢あえ 花ぼんかん	油揚げ,あさり むろあじ,豚肉 豆腐,たまご	のり,牛乳 糸寒天	にんじん	ごぼう,しょうが,たまねぎ,きゅうり もやし,ぼんかん						745 kcal 31.9 g 25.6 g 2.5 g	
31 金	天津飯		ビーフンスープ りんご	えび,たまご とりがら,ベーコン とり肉	牛乳	にんじん,ニラ こまつな	たけのこ,ながねぎ,グリーンピース もやし,たまねぎ,しょうが りんご						717 kcal 31.0 g 20.4 g 3.0 g	

2025年もおいしい給食をつくります。よろしくお願いたします。