

2025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: 調子をとどめる
4 土	鮭のクリームパスタ コーンスープ フルーツ(みかん缶)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 雪の宿・きな粉煎餅	しろさけ・普通牛乳・ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう スイートコーン・みかん缶詰
6 月	米飯 白身フライ 海藻サラダ きのこスープ	麦茶 味しらべ 牛乳 豆乳きな粉クッキー	まだら・普通牛乳・調製豆乳・きな粉	お菓子・米・薄力粉・パン粉・調合油 青じそドレッシング・車糖・マーガリン	たまねぎ・キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・ぶなしめじ えのきたけ・まいたけ・水
7 火	けんちんうどん オクラのおかか和え フルーツ(バナナ)	牛乳 コーンフレーク 麦茶 七草粥	普通牛乳・鶏もも・絹ごし豆腐 かつお削り節	コーンフレーク・うどん・車糖・米	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・こねぎ オクラ・スイートコーン缶詰・バナナ・せり なずな・かぶ・大根・にんじん
8 水	中華丼 ナムル 春雨スープ	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 シュガーバタートース	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら	米・調合油・かたくり粉・ごま・ごま油 普通はるさめ・食パン・有塩バター 車糖	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ ほうれんそう・ブラックマッペもやし こまつな・根深ねぎ
9 木	米飯 松風焼き ひじきの煮物 根菜みそ汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 コーンパン	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 あみそ・油揚げ・絹ごし豆腐 ウインナー	米・ごま・パン粉・枝豆 冷凍・ごま油 車糖・さつまいも・ホットケーキミックス	パレンシアオレンジ・こねぎ・にんじん ほしひじき・ごぼう・れんこん・水・スイートコーン
10 金	米飯 豚肉と小松菜のカレーソテー ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットパウンドケーキ	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰 ウインナー	ソーダクラッカー・米・調合油・車糖 じゃがいも・ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・こまつな・ブロッコリー・キャベツ にんじん・にんじん・水
11 土	焼きそば ブロッコリースープ ミニゼリー	麦茶 星たべよ 麦茶 はたばた焼・おさつど	豚もも・ウインナー	お菓子・中華めん・調合油・ゼリー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・ブロッコリー スイートコーン・水
14 火	山菜釜飯 さばのおろし煮 卵の花 すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 さつま芋ぜんざい	普通牛乳・まさば・おから・油揚げ ゆで小豆缶詰	ビスケット・米・たけのこいも かたくり粉・車糖・枝豆 冷凍・ごま油 さつまいも	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ・大根・こねぎ 乾しいたけ・えのきたけ・たまねぎ・水
15 水	炒り豆腐どんぶり オクラ納豆和え キャベツの味噌汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 麦茶 カスタードプリン	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 挽きわり納豆・あみそ	米・車糖・カスタードプリン	バナナ・生しいたけ・にんじん・たまねぎ ごぼう・オクラ・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん
16 木	コッペパン ビーフシチュー コールスローサラダ フルーツ(みかん)	牛乳 ビスコ 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・牛ばら・まぐろ缶詰	お菓子・コッペパン・じゃがいも 薄力粉・マーガリン・ごま・調合油	たまねぎ・にんじん・キャベツ スイートコーン缶詰・温州みかん
17 金	米飯 ポークチャップ ポテトサラダ ジュリエンスープ	牛乳 ミニサラダ 麦茶 鮭わかめおにぎり	普通牛乳・豚ばら・豚もも さけ水煮缶詰	塩せんべい・米・無塩バター じゃがいも・めし	たまねぎ・青ピーマン・ぶなしめじ・にんじん きゅうり・スイートコーン・キャベツ・水・わかめ
18 土	しょうゆラーメン もやしの中華和え フルーツ(オレンジ)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 ポップコーン・白い風	豚ばら	お菓子・中華めん・ごま油・ごま	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり パレンシアオレンジ
20 月	米飯 白身魚の黄金焼き シーチキンサラダ 豆苗スープ	牛乳 ビスコ 牛乳 スティックあんパイ	普通牛乳・ホキ・まぐろ缶詰・豆苗 こしあん	お菓子・米・パイ皮	きゅうり・キャベツ・トマト・黄ピーマン にんじん・ブラックマッペもやし
21 火	米飯 鶏肉としめじの甘酢照り焼き キャベツと塩昆布の和え物 ほうれん草のみそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 コアバタークッキー	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・あみそ	コーンフレーク・米・かたくり粉・車糖 調合油・ごま・薄力粉・マーガリン	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり 塩昆布・ほうれんそう・にんじん
22 水	ピピンバ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・牛もも 牛ばら・ささ身・まぐろ缶詰	米・ごま油・普通はるさめ・車糖・ごま 食パン	ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・きゅうり・カットわかめ たまねぎ・こねぎ・水
23 木	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のごまあえ すまし汁	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 ピザ	普通牛乳・しろさけ・あみそ ウインナー・プロセスチーズ	米・車糖・ごま・焼きふ・強力粉 ドライイースト・調合油	りんご・キャベツ・にんじん・たまねぎ ブラックマッペもやし・ほうれんそう えのきたけ・こまつな・青ピーマン スイートコーン
24 金	米飯 豚肉のカラフル炒め さつまいもとチーズのサラダ 青梗菜スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごマフィン	普通牛乳・豚もも・豚ばら・あみそ プロセスチーズ	ソーダクラッカー・米・ごま油・車糖 さつまいも・いちごジャム ホットケーキミックス・有塩バター	青ピーマン・にんじん・スイートコーン・たまねぎ きゅうり・チンゲンサイ・きくらげ
25 土	肉わかめうどん きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ(もも缶詰)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 星たべよ・きな粉煎餅	牛もも・しらす干し	お菓子・うどん・ごま・車糖	カットわかめ・たまねぎ・にんじん・こねぎ きゅうり・もも缶詰
27 月	米飯 揚げ煮魚 れんこん金平 豚汁	牛乳 星たべよ 牛乳 さつまいもパウンドケーキ	普通牛乳・メルルーサ・豚ばら・豚もも 厚揚げ・あみそ	お菓子・米・かたくり粉・調合油・車糖 ごま油・ごま・さつまいも ホットケーキミックス・有塩バター	れんこん・にんじん・青ピーマン・大根 ごぼう・こねぎ
28 火	ねぎ塩豚丼 なめたけ和え すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 うどんスナック	普通牛乳・豚ばら	ビスケット・米・ごま油・塩こうじ・ごま 車糖・うどん・かたくり粉・調合油	たまねぎ・レモン・根深ねぎ・ほうれんそう オクラ・なめたけ・カットわかめ・にんじん
29 水	米飯 チキン南蛮 スパゲティサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 ビスコ ジョア フルーツパフェ	普通牛乳・鶏むね・ヨーグルト ホイップクリーム	お菓子・米・薄力粉・調合油・車糖 マカロニ・スパゲティ・マーガリン ホットケーキミックス・有塩バター	水・たまねぎ・パセリ・きゅうり・にんじん スイートコーン・スイートコーン缶詰・いちご パン・アップル缶詰
30 木	米飯 牛肉とキャベツのみそ炒め わかめサラダ オクラスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 じゃこチーストースト	普通牛乳・牛もも・牛ばら・厚揚げ あみそ・しらす干し・プロセスチーズ	コーンフレーク・米・ごま油・車糖・ごま 食パン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・カットわかめ ブラックマッペもやし・きくらげ・オクラ スイートコーン
31 金	ポークカレー かみかみサラダ フルーツ(リンゴ)	麦茶 味しらべ 牛乳 きな粉クリームサンドク	豚ばら・さきいか・普通牛乳・きな粉 ホイップクリーム	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 ソーダクラッカー	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・りんご

☆ 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	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩 分
530 kcal	17.2 g	17.2 g	221 mg	1.2 mg	170 μg	0.23 mg	0.32 mg	19 mg	2.0 g