

1月 給食献立表

2025年

| 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 |
|----|---|---|-----------------------------------|---|--|--|
| 6 | 月 | 米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 | 牛乳 ビスケット 牛乳 ちくわの磯辺あげ | 普通牛乳・しろさけ・牛もも・麦みそ 焼き竹輪 | ビスケット・米・じゃがいも・調合油 車糖・焼きふ・サフラワー油 | にんじん・たまねぎ・グリーンピース ぶなしめじ・カットわかめ・あおのり |
| 7 | 火 | 米飯 カレーマヨチキン れんこんのきんぴら きのこスープ | 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 七草おにぎり | 普通牛乳・ゼラチン・鶏もも | 米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 | ぶどう飲料・れんこん・にんじん・こねぎ 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ・せり なすな |
| 8 | 水 | 米飯 麻婆豆腐 春雨のごま酢和え チンゲン菜のスープ | 牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 野菜ドーナツ | 普通牛乳・きな粉・木綿豆腐 鶏ひき肉・麦みそ・ロースハム 魚肉ソーセージ | マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・かたくり粉・普通はるさめ・ごま ホットケーキミックス | にら・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ ブロッコリー |
| 9 | 木 | 米飯 えのきつくね けんちょう みそ汁 | 牛乳 バナナ 牛乳 ピザトースト | 普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・麦みそ・ウインナー プロセスチーズ | 米・ごま・かたくり粉・車糖・食パン | バナナ・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ しょうが・にんじん・大根・根深ねぎ・はくさい ほんしめじ・カットわかめ・青ピーマン |
| 10 | 金 | 中華丼 切干し大根のナムル もやしのスープ | 麦茶 ヨーグルト 牛乳 きな粉クッキー | ヨーグルト・豚もも・蒸しかまぼこ まぐろ缶詰・普通牛乳・きな粉 | 車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま油 ごま・薄力粉 | はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ チンゲンサイ・しょうが・切干しだいこん きゅうり・ブラックマツペもやし・にら |
| 11 | 土 | きつねうどん もやしの梅和え バナナ | 麦茶 りんごかん 麦茶 お菓子 | 油揚げ・蒸しかまぼこ | うどん・車糖・ごま油・ごま・ビスケット | 寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう ブラックマツペもやし・にんじん・きゅうり 梅干し・バナナ |
| 14 | 火 | 米飯 さばの南蛮漬け 小松菜とじゃこの和え物 みそ汁 | 麦茶 フルーチェ 牛乳 オニオンブレッド | ゼラチン・普通牛乳・まさば しらす干し・かつお削り節・麦みそ ベーコン・プロセスチーズ | 米・薄力粉・調合油・車糖・ごま さつまいも・ホットケーキミックス | いちご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン こまつな・カットわかめ・こねぎ |
| 15 | 水 | 米飯 タンドリーチキン 豆腐チャンプルー 白菜のスープ | 牛乳 みかんゼリー 牛乳 黒ごまボンデージュ | 普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト 木綿豆腐・豚もも・麦みそ・ベーコン | 米・調合油・車糖・白玉粉 ホットケーキミックス・じゃがいも・ごま | 寒天・みかん缶詰・にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ・ブラックマツペもやし こねぎ・はくさい・にんじん |
| 16 | 木 | 米飯 豚肉とにらの炒め物 キャベツとひじきのサラダ わかめと豆腐のスープ | 牛乳 りんご 牛乳 鮭おにぎり | 普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・べにざけ | 米・車糖・ごま | りんご・たまねぎ・にら・キャベツ・にんじん おかひじき・カットわかめ・しそ |
| 17 | 金 | 牛丼 小松菜の納豆和え みそ汁 | 牛乳 麩ラスク 牛乳 みかん | 普通牛乳・牛かた・挽きわり納豆 かつお削り節・木綿豆腐・麦みそ | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 | たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん こまつな・にんじん・だいずもやし えのきたけ・カットわかめ・温州みかん |
| 20 | 月 | 米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 すまし汁 | 牛乳 コーンフレーク 牛乳 にんじんホットケーキ | 普通牛乳・しろさけ・麦みそ さつま揚げ・だいず・木綿豆腐 | コーンフレーク・米・車糖・ホットケーキ 調合油 | キャベツ・にんじん・たまねぎ・ほしひじき えのきたけ・わかめ |
| 21 | 火 | 肉うどん もやしのごま酢和え バナナ | 牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 さばおにぎり | 普通牛乳・きな粉・牛もも 蒸しかまぼこ・まさば | マカロニ・スパゲッティ・車糖・うどん・車糖 米・ごま油 | たまねぎ・こねぎ・カットわかめ ブラックマツペもやし・きゅうり・にんじん バナナ |
| 22 | 水 | 米飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト みそ汁 | 牛乳 みかん 牛乳 プリン | 普通牛乳・鶏もも・ベーコン・麦みそ | 米・マーマレード・じゃがいも・調合油 車糖・マーガリン | 温州みかん・たまねぎ・こねぎ・はくさい ほんしめじ・カットわかめ |
| 23 | 木 | 塩豚丼 ナムル みそ汁 | 麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ジャムサンド | ヨーグルト・豚もも・木綿豆腐・麦みそ 普通牛乳 | 車糖・米・ごま油・ごま・食パン いちごジャム・マーガリン | バナナ・こねぎ・ブラックマツペもやし たまねぎ・レモン・ほうれんそう・にんじん えのきたけ・カットわかめ |
| 24 | 金 | ゆかりごはん チキンチキンごぼう チップスサラダ 野菜スープ | 牛乳 ビスケット りんごジュース プチケーキ | 普通牛乳・鶏もも・豆乳・ホイップクリーム | ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・薄力粉 | しそ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・スイートコーン・ブロッコリー・たまねぎ ほんしめじ・りんご飲料・みかん缶詰 バナナ |
| 25 | 土 | みそラーメン ブロッコリーのおかか和え オレンジ | 麦茶 りんごかん 麦茶 お菓子 | 豚もも・麦みそ・かつお節 | 中華めん・車糖・ごま・ビスケット | 寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマツペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・にんじん・ブロッコリー バレンシアオレンジ |
| 27 | 月 | 米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 春雨マヨサラダ 豆腐とえのきのスープ | 牛乳 りんご 牛乳 フライドポテト | 普通牛乳・牛もも・ロースハム 木綿豆腐 | 米・車糖・調合油・普通はるさめ じゃがいも | りんご・たまねぎ・ごぼう・こねぎ・きゅうり にんじん・えのきたけ |
| 28 | 火 | 米飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ | 牛乳 オレンジかん 牛乳 じゃこおにぎり | 普通牛乳・しらこ・バルメザンチーズ まぐろ缶詰・しらす干し | 米・マーガリン・パン粉・車糖・ごま ごま油 | オレンジ飲料・寒天・パセリ・ブロッコリー にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ たまねぎ・ほんしめじ・こまつな・梅干し |
| 29 | 水 | コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き スパゲッティサラダ クリームシチュー | 牛乳 バナナ 牛乳 焼きビーフン | 普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド ロースハム・鶏もも・豚もも | コッペパン・じゃがいも・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ・調合油・有塩バター 薄力粉・ビーフン・ごま油 | バナナ・たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり ブロッコリー・キャベツ・きくらげ |
| 30 | 木 | 米飯 鶏のごま照り焼き 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁 | 牛乳 麩ラスク 牛乳 チヂミ | 普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・麦みそ しらす干し | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・薄力粉・かたくり粉・ごま油 | こまつな・にんじん・ほんしめじ・えのきたけ はくさい・たまねぎ・こねぎ・にら |
| 31 | 金 | ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ | 牛乳 ビスケット 牛乳 みかん | 普通牛乳・牛もも | ビスケット・米・じゃがいも・調合油 車糖・ごま | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・にんじん・スイートコーン・カットわかめ こねぎ・温州みかん |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | 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 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 496 kcal | 20.0 g | 15.8 g | 274 mg | 1.7 mg | 221 μg | 0.30 mg | 0.42 mg | 25 mg | 3.5 g | 2.0 g |

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります