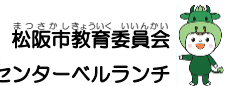


2025年度 1月 給食献立表



日付	献立名	食 品 名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
9金	ごはん 牛乳 さわらのみそカツ 紅白なます 変わり雑煮	牛乳 さわら みそ 油揚げ 鶏肉	だいこん にんじん はくさい 白ねぎ こまつな	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま 油	485	21.5
13火	ごはん(麦入り) 牛乳 ハンバーグ チンゲンサイののり酢和え 豆乳汁	牛乳 ハンバーグ ツナ のり 油揚げ 豆乳 みそ	チンゲンサイ にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい 白ねぎ	米 麦 砂糖	482	20.2
14水	ごはん 牛乳 ちくわのしょうが入りがりてんぷら 親子煮 こまつなのごま和え	牛乳 ちくわ 鶏肉 たまご	紅しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく 干ししいたけ こまつな もやし	米 てんぷら粉 油 砂糖 ごま	506	22.4
15木	黒糖パン 牛乳 ホキの黄金焼き ひじきとじゃがいものサラダ 冬野菜のスープ煮	牛乳 ホキ ひじき 鶏肉	にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん はくさい	パン ノンエッグマヨネーズ 生クリーム 砂糖 じゃがいも 油	476	21.5
16金	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 青のりポテト はるさめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ あおのり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも はるさめ	508	19.0
19月	ボークカレーライス(麦入り) 牛乳 福神和え オレンジゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 福神漬	米 麦 じゃがいも 油 カレーパウダー オレンジゼリー	478	16.8
20火	ごはん 牛乳 厚揚げのあげだし 関東煮 白菜の浅づけ	牛乳 生揚げ ちくわ	にんじん こんにゃく だいこん はくさい もやし しょうが	米 砂糖 でんぷん さといも	446	19.4
21水	菜めし(麦入り) 牛乳 ししゃもフライ れんこんとちくわのごま和え 豆腐の白みそ汁	牛乳 ししゃもフライ ちくわ 豆腐 みそ	れんこん キャベツ にんじん だいこん たまねぎ 葉ねぎ 青菜	米 麦 油 ごま 砂糖	475	18.9
22木	コッペパン 牛乳 ウィンナーのケチャップ和え 白菜のクリーム煮 ポテトサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン 油 ベジメルソース じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	529	23.6
23金	和 食 の 日					
	ごはん 牛乳 さばの塩焼き だいこんのそぼろあん もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	だいこん しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ	米 油 砂糖 でんぷん ごま	457	21.4
全 国 学 校 給 食 週 間 (24日～30日) 「食 で 日 本 を 旅 し よ う !」						
26月	ごはん(麦入り) 牛乳 かしのすき煮 もみうり にゅうめん	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ	こんにゃく しめじ 白ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん 干ししいたけ はくさい	米 麦 油 砂糖 そうめん	464	19.7
27火	揚げまぐろもすく丼(麦入り) 牛乳 にんじんしりしり パインゼリー	牛乳 まぐろ もすく たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま パインゼリー	514	21.3
28水	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏ちゃん れんこんの和風マヨネーズ つぎ汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし 干ししいたけ だいこん 葉ねぎ ほうれんそう れんこん	米 麦 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	455	20.1
29木	小型コッペパン 牛乳 サンマーメン あじのオニオンソース いちごジャム	牛乳 豚肉 あじ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん もやし にら きくらげ	パン 中華めん 油 ごま油 でんぷん 砂糖 いちごジャム	516	23.5
30金	ち ゃ ち ゃ も う ン チ					
	ごはん 牛乳 松阪牛のしぐれ煮 なばなのごまネーズ和え かきたま汁	牛乳 松阪牛 ちくわ 豆腐 たまご	しめじ こんにゃく しょうが なばな キャベツ にんじん たまねぎ	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ でんぷん	463	21.3

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆給食開始日のお知らせ☆	
下記以外の幼稚園	9日から
中原幼稚園	13日から