

2025（令和7）年度 1月分学校給食標準献立表

返子市教育委員会

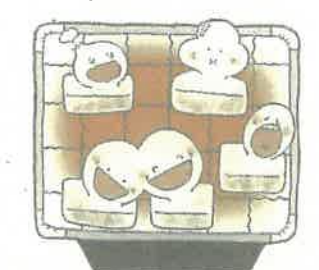
| 月<br>日  | こんだてめい                                                          | ざいりょうとしゅるいとたいないでのほたらき                           |                                                           |                                                                             | 栄養価        |         |         |         |
|---------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|---------|---------|---------|
|         |                                                                 | あかのしよくひん<br>からだをつくる                             | きいろのしよくひん<br>ねつや力になる                                      | みどりのしよくひん<br>からだのちょうしをととのえる                                                 | 熱量<br>kcal | 蛋白<br>g | 脂肪<br>g | 塩分<br>g |
| 13<br>火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばのみそやき<br>かわりきんぴら<br>おそうじ                     | ぎゅうにゅう、みそ、さば<br>ぶたにく、けずりぶし、なると                  | こめ、さとう、あぶら<br>トックモチ                                       | しょうが、ながねぎ、<br>ごぼう、にんじん、こんにやく<br>はくさい、こまつな                                   | 652        | 24.4    | 25.2    | 3.1     |
| 14<br>水 | チキンカレー<br>ぎゅうにゅう<br>ふくじんづけ<br>だいこんサラダ                           | とりにく、なまクリーム<br>ぎゅうにゅう<br>まぐろあぶらづけ               | こめ、あぶら、じゃがいも<br>こむぎこ、バター、さとう<br>ごまあぶら                     | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>にんじん、ホールトマト<br>ふくじんづけ、だいこん、きゅうり<br>とうもろこし                 | 699        | 23.0    | 28.0    | 2.6     |
| 15<br>木 | こがたくろパン<br>かたやきそば<br>あんにとろろ                                     | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>なると、あんにくかんてん缶                    | くろパン、あぶら<br>ちゅうかめん<br>さとう、でんぶん                            | しょうが、たまねぎ、にんじん<br>マッシュルーム、たけのこ<br>はくさい、ちんげんさい<br>レモン、もも缶、みかん缶<br>パイナップル、りんご | 681        | 23.1    | 22.8    | 2.1     |
| 16<br>金 | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ちくわのかわりあげ<br>だいずいりうまに                       | わかめ、ぎゅうにゅう<br>ちくわ、たまご、だいず<br>なまあげ、けずりぶし<br>ぶたにく | こめ、こむぎこ、ごま<br>あぶら、さとう、じゃがいも                               | パセリ、しらたき、にんじん<br>たまねぎ、こまつな                                                  | 674        | 27.0    | 22.2    | 3.2     |
| 19<br>月 | ピピンバ<br>はっこうにゅう<br>ごもくはるさめスープ                                   | たまご、ぶたにく、とりにく<br>はっこうにゅう、わかめ                    | こめ、あぶら、さとう<br>ごま、ごまあぶら<br>はるさめ                            | にんにく、しょうが、ながねぎ<br>もやし、ほうれんそう、にんじん<br>しめじ、たけのこ、ちんげんさい                        | 646        | 28.6    | 19.2    | 2.8     |
| 20<br>火 | こくとうむしパン、ぎゅうにゅう<br>にこみうどん<br>あげギョウザ<br>わかめサラダ                   | ぎゅうにゅう、けずりぶし<br>とりにく、あぶらあげ<br>ギョウザ、わかめ          | ホットケーキミックス<br>くろざとう、あぶら、うどん<br>さとう、ごまあぶら                  | にんじん、たまねぎ、ながねぎ<br>こまつな、キャベツ、きゅうり                                            | 642        | 23.7    | 27.4    | 2.9     |
| 21<br>水 | かしわめし<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのピリからやき<br>のっぺいじる                        | けずりぶし、とりにく<br>あぶらあげ、ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なまあげ、ちくわ     | こめ、さとう、ごま、あぶら<br>でんぶん、じゃがいも<br>さといも                       | にんじん、ごぼう、まいたけ<br>たけのこ、グリーンピース、しょうが<br>だいこん、こんにやく、ながねぎ<br>こまつな               | 629        | 28.8    | 26.2    | 3.1     |
| 22<br>木 | ロールパン<br>ぎゅうにゅう<br>コーンチャウダー<br>はるさめサラダ<br>りんご                   | ぎゅうにゅう、ベーコン<br>ぶたにく、なまクリーム                      | ロールパン、あぶら<br>じゃがいも、バター<br>こむぎこ、さとう、ごま<br>はるさめ、ごまあぶら       | たまねぎ、にんじん<br>マッシュルーム、とうもろこし<br>キャベツ、きゅうり、りんご                                | 627        | 21.1    | 29.8    | 3.0     |
| 23<br>金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いかとだいずのチリソース<br>ちゅうかサラダ<br>ワナンスープ              | ぎゅうにゅう、いか、だいず<br>ぶたにく                           | こめ、でんぶん、こむぎこ<br>あぶら、さとう、ごま<br>ごまあぶら、ワナンのかわ                | しょうが、ながねぎ、にんにく<br>もやし、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、ちんげんさい                              | 649        | 26.1    | 22.6    | 3.3     |
| 26<br>月 | ジャンバラヤ<br>ぎゅうにゅう<br>タンドリーチキン<br>ベーコンとやさいのスープに                   | とりにく、ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト、ベーコン<br>ぶたにく               | こめ、あぶら、さとう<br>じゃがいも                                       | たまねぎ、にんじん、セロリー<br>ピーマン、とうもろこし<br>トマトピューレ、にんにく<br>しょうが、キャベツ                  | 614        | 28.9    | 25.6    | 2.8     |
| 27<br>火 | しよくパン<br>ぎゅうにゅう<br>とんかつ<br>シーザーサラダ<br>しろいんげんまめのポタージュスープ<br>オレンジ | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>たまご、なまクリーム                       | しよくパン、こむぎこ、パンこ<br>あぶら、シーザードレッシング<br>じゃがいも、バター<br>しろいんげんまめ | キャベツ、にんじん、きゅうり<br>パセリ、たまねぎ、オレンジ                                             | 649        | 27.6    | 29.7    | 1.6     |
| 28<br>水 | ごはん<br>はっこうにゅう<br>しろみぎかなごまだれかけ<br>にくじゃが<br>いそあえ                 | はっこうにゅう、メルルーサ<br>みそ、ぶたにく、けずりぶし<br>きざみどり         | こめ、こむぎこ、でんぶん<br>あぶら、さとう、ごま<br>じゃがいも、ごまあぶら                 | たまねぎ、にんじん、こんにやく<br>こまつな、ほうれんそう、もやし                                          | 635        | 28.5    | 10.9    | 1.9     |
| 29<br>木 | ソフトめん<br>ぎゅうにゅう<br>ミートソース<br>コーンスローサラダ                          | ぶたにく、なまクリーム<br>ぎゅうにゅう                           | ソフトめん、あぶら、さとう<br>こむぎこ                                     | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>ピーマン、セロリー、ホールトマト<br>トマトピューレ、キャベツ<br>きゅうり、とうもろこし           | 683        | 26.1    | 26.0    | 2.7     |
| 30<br>金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>はっばうさい<br>あげじゃがいものそぼろに                         | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>いか、あげボール<br>うずらたまご、ぶたにく          | こめ、あぶら、さとう<br>でんぶん、じゃがいも<br>でんぶん                          | たまねぎ、しょうが<br>マッシュルーム、にんじん<br>はくさい、ちんげんさい                                    | 638        | 28.2    | 21.1    | 2.1     |

（注）学校によって献立を変更することがあります。



# もりつけひょう

月 火 水 木 金

|                                           |                                                                       |                                                |                                                     |                                                   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                           | 13<br>ぎゅうにゅう<br>さばのみそやき<br>かわりきんぴら<br>おそうじ                            | 14<br>ぎゅうにゅう<br>ふくじんづけ<br>だいこんサラダ              | 15<br>ぎゅうにゅう<br>あんにとろろ<br>かたやきそば<br>こがたくろパン         | 16<br>ぎゅうにゅう<br>ちくわのかわりあげ<br>だいずいりうまに<br>わかめごはん   |
| 19<br>はっこうにゅう<br>ごもくはるさめスープ               | 20<br>ぎゅうにゅう<br>あげギョウザ<br>わかめサラダ<br>にこみうどん                            | 21<br>ぎゅうにゅう<br>かしわめし<br>のっぺいじる                | 22<br>ぎゅうにゅう<br>ロールパン<br>コーンチャウダー<br>はるさめサラダ<br>りんご | 23<br>ぎゅうにゅう<br>いかとだいずのチリソース<br>ちゅうかサラダ<br>ワナンスープ |
| 26<br>ジャンバラヤ<br>タンドリーチキン<br>ベーコンとやさいのスープに | 27<br>ぎゅうにゅう<br>しよくパン<br>とんかつ<br>シーザーサラダ<br>しろいんげんまめのポタージュスープ<br>オレンジ | 28<br>はっこうにゅう<br>しろみぎかなごまだれかけ<br>にくじゃが<br>いそあえ | 29<br>ぎゅうにゅう<br>ソフトめん<br>ミートソース<br>コーンスローサラダ        | 30<br>ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>はっばうさい<br>あげじゃがいものそぼろに     |

