

令和7年度1月 月間予定献立表



日曜日	普通食 献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 献立名	中・初期食 献立名	牛乳	普通食の主な使用食材料
8木	あけぼのごはん うまい 紅白なます のっべい汁 くだもの (いちご)	570 kcal 25.9 g 20.8 g 2.3 g	あけぼの軟飯 うまさき (うなぎ→ホタテ) 紅白なます のっべい汁 くだもの (いちご)	あけぼのお粥 うまさき (うなぎ→ホタテ) 紅白なます のっべい汁 くだもの (いちご)	○	牛乳 卵 うなぎ (かば焼) こんぶ 油揚げ にんじん 乾しいたけ だけのこ 根深ねぎ たいこん しいたけ こまつな いろこ 米 米油 三温糖 じゃがいも でん粉 さといも
9金	ミルクパン チーズ入りかぼちゃコロッケ フレンチごぼうサラダ きのこのスープ	607 kcal 21.5 g 26.5 g 3.1 g	バター蒸しパン粥 チーズ入りかぼちゃコロッケ フレンチごぼうサラダ きのこのスープ	バター蒸しパン粥 チーズ入りかぼちゃコロッケ フレンチごぼうサラダ きのこのスープ	○	牛乳 プロセスチーズ 卵 西洋かぼちゃ たまねぎ キヤベツ こまつな ごぼう 赤ビーマン 黄ビーマン レモン果汁 ぶなしめじ にんじん セロリ ミルクパン じゃがいも バター 薄力粉 パン粉 米油 三温糖
13火	けんちんうどん しらすどわかめの酢の物 お麸入りおしるこ	577 kcal 25.3 g 15 g 2.8 g	けんちんうどん (マカロニ) しらすどわかめの酢の物 お麸入りおしるこ	けんちんうどん (マカロニ) しらすどわかめの酢の物 お麸入りおしるこ	○	牛乳 油揚げ 木綿豆 カットわかめ しらす あずき 乾しいたけ にんじん だいこん えのきだけ 根深ねぎ こまつな キヤベツ うどん 米油 ごま油 三温糖 白玉麩
14水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 大根の中華サラダ 青梗菜のスープ	605 kcal 29.7 g 17.1 g 2.5 g	軟飯 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 大根の中華サラダ 青梗菜のスープ	お粥 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 大根の中華サラダ 青梗菜のスープ	○	牛乳 鶏肉 しょうが たけのこ たまねぎ 根深ねぎ 赤ビーマン 青ビーマン だいこん にんじん こまつな 乾しいたけ チンゲンサイ 米 米油 米粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま(すり)
15木	ごはん 鯛の柚子みぞ焼き 三色浸し かぼちゃのいとこ煮 沢煮碗	556 kcal 27.7 g 12.6 g 2 g	軟飯 鯛の柚子みぞ焼き 三色浸し かぼちゃのいとこ煮 沢煮碗	お粥 鯛の柚子みぞ焼き 三色浸し かぼちゃのいとこ煮 沢煮碗	○	牛乳 まだら 西京みぞ あずき 豚肉 ゆず果汁 こまつな にんじん りょくどうもやし 西洋かぼちゃ だいこん ごぼう たけのこ 糸みづば 米 三温糖
16金	ピピンバ かぶの即席漬け わかめスープ アップルパイ	614 kcal 21.9 g 21.4 g 2.6 g	ピピンバ (軟飯) かぶの即席漬け わかめスープ アップルパイ (マカロニ)	ピピンバ (お粥) かぶの即席漬け わかめスープ アップルパイ (マカロニ)	○	牛乳 豚ひき肉 卵 カットわかめ にんにく りょくどうもやし にんじん こまつな かぶ(根・葉) キヤベツ たまねぎ りんご 米油 三温糖 じゃがいも でん粉 ごま(すり) 米油 冷凍パイシート 上白糖
19月	ジャンバラヤ キャベツとコーンのサラダ オニオンスープ フルーツヨーグルト	616 kcal 20.8 g 21.2 g 2.7 g	ジャンバラヤ (軟飯) キャベツとコーンのサラダ オニオンスープ フルーツヨーグルト	ジャンバラヤ (お粥) キャベツとコーンのサラダ オニオンスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳 ロースハム いか ヨーグルト(全脂無糖) トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ 赤ビーマン 青ビーマン キヤベツ スイートコーン こまつな にんじん しいたけ フルーツミックス缶 オリーブ油 米 米油 三温糖 バター 上白糖
20火	ごはん 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 (きのこあんかけ) みそ汁 (玉葱・わかめ)	589 kcal 27.8 g 18.3 g 2.4 g	軟飯 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 (きのこあんかけ) みそ汁 (玉葱・わかめ)	お粥 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 (きのこあんかけ) みそ汁 (玉葱・わかめ)	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ みそ にんじん だいこん しょうが グリンピース えのきだけ 糸みづば たまねぎ 米 米油 三温糖 米粉 じゃがいも でん粉
21水	ごはん 鰯の西京焼き からしあえ じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	602 kcal 31 g 19 g 2.3 g	軟飯 鰯の西京焼き からしあえ じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	ごはん 鰯の西京焼き からしあえ じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	○	牛乳 さわら 西京みぞ 豚ひき肉 卵 こまつな にんじん りょくどうもやし しょうが グリンピース 根深ねぎ こねぎ 米 米油 じゃがいも 三温糖 じゃがいも でん粉
22木	スパゲティーあさり入りカレーミートソース フレンチサラダ ジュリエンヌスープ くだもの (ほんかん)	609 kcal 25.9 g 20.3 g 2.8 g	スパゲティー (マカロニ) あさり入りカレーミートソース フレンチサラダ ジュリエンヌスープ くだもの (ほんかん)	スパゲティー (マカロニ) あさり入りカレーミートソース フレンチサラダ ジュリエンヌスープ くだもの (ほんかん)	○	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 だいす (水煮) あさり ビザチーズ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キヤベツ こまつな スイートコーン セロリ ほんかん スパゲティー オリーブ油 米油 三温糖
23金	ごはん 五目卵焼き かぶの柚子漬け 肉じゃが すまし汁 (麩・青菜)	584 kcal 27.3 g 19.1 g 2.4 g	軟飯 五目卵焼き かぶの柚子漬け 肉じゃが すまし汁 (麩・青菜)	お粥 五目卵焼き かぶの柚子漬け 肉じゃが すまし汁 (麩・青菜)	○	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 凍り豆腐 たまねぎ にんじん 乾しいたけ かぶ(根・葉) ゆず果汁 グリンピース こまつな 米 米油 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく 白玉麩
26月	ごはん 焦がしチーズのミートローフ しらす入り海藻サラダ かぶのスープ	602 kcal 27.2 g 22.8 g 2.4 g	軟飯 焦がしチーズのミートローフ しらす入り海藻サラダ かぶのスープ	お粥 焦がしチーズのミートローフ しらす入り海藻サラダ かぶのスープ	○	牛乳 豚ひき肉 卵 プロセスチーズ カットわかめ しらす ベーコン たまねぎ グリンピース こまつな キヤベツ セロリ スイートコーン にんじん かぶ(根・葉) 米 米油 パン粉 三温糖
27火	深川めし 刻みのりあえ こづゆ いもようかん	600 kcal 27.5 g 13.7 g 2.4 g	深川めし (軟飯) 刻みのりあえ こづゆ いもようかん	深川めし (お粥) 刻みのりあえ こづゆ いもようかん	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 あさり 刻みのり ほたてがい 粉寒天 にんじん こまとう しょうが ぶなしめじ えのきだけ キヤベツ こまつな だいこん 根深ねぎ 米 米油 三温糖 さといも 糸こんにゃく 白玉麩 さつまいもベースト 上白糖
28水	チキンカレーライス コールスローサラダ コソソメスープ くだもの (りんご)	636 kcal 22.8 g 18.9 g 2.3 g	チキンカレーライス (軟飯) コールスローサラダ コソソメスープ くだもの (りんご)	チキンカレーライス (お粥) コールスローサラダ コソソメスープ くだもの (りんご)	○	牛乳 鶏肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト缶 キヤベツ こまつな 米 米油 バター 薄力粉 じゃがいも 三温糖
29木	ごはん 鰯の竜田揚げ 千種あえ じゃがいもときのこのバター醤油炒め みそ汁 (玉葱・青菜)	553 kcal 26.2 g 16.1 g 2.2 g	軟飯 鰯の竜田揚げ 千種あえ じゃがいもときのこのバター醤油炒め みそ汁 (玉葱・青菜)	お粥 鰯の竜田揚げ 千種あえ じゃがいもときのこのバター醤油炒め みそ汁 (玉葱・青菜)	○	牛乳 まだら ひじき ベーコン みそ しょうが にんにく こまつな キヤベツ にんじん りょくどうもやし ぶなしめじ たまねぎ 米 米油 米油 三温糖 こま(すり) じゃがいも バター
30金	あしたば風味のねじりリング揚げパン 豆腐ボールのスープ 糸寒天の中華サラダ	547 kcal 24 g 24.1 g 2.8 g	蒸し食パン (きなこ) 豆腐ボールのスープ 糸寒天の中華サラダ	蒸し食パン粥 (きなこ) 豆腐ボールのスープ 糸寒天の中華サラダ	○	牛乳 きな粉 木綿豆腐 鶏ひき肉 糸寒天 ロースハム にんじん 乾しいたけ だけのこ キヤベツ りょくどうもやし にら こまつな あしたばパン 米油 上白糖 三温糖 じゃがいも でん粉 ごま油 ごま(すり)

◎都合により、献立内容や使用食材料を変更する場合があります。

◎栄養価は、中学部・高等部を基準としています。（小学部1・2年0.7倍、小学部3～6年0.8倍）

◎牛乳は1本（200cc）126kcalです。

◎各種食物アレルギー対応食も同一給食室内で調理を行っております。あらかじめご了承ください。

◎果物の種類を明記していますが、出盛りのものを使用するため、変更になる場合があります。

◎裏面に『給食だより』を掲載しています。

