

1月よていこんだてひょう



※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとなる食品」です。

令和7年度 下 栗市立大森小学校

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価			
			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
7	水	ごはん	こめ				647kcal 22.7g 22.9g 1.9g			
		マーボー豆腐	でんぷん・さとう・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず	ねぎ・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・しょうが・にんにく・にんにく・にんにく	しょうゆ・みそ・みりん・とうばんじやん				
		はるまき	こむぎこ・あぶら・はるさめ	はるまき・ぶたにく	きやべつ・たまねぎ・にんにく・ねぎ・しょうが					
		ひとくちゼリー	さとう		ぶどう					
8	木	ごはん	こめ				613kcal 28.3g 12.8g 1.7g			
		さけのてりやき	さとう	さけ	しょうが	しょうゆ・みりん				
		しらたまじる	しらたまこ・あぶら	とりにく・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・しいたけ・にんにく・こまつな	しょうゆ・しお・みりん				
		こうはくなます	さとう		にんじん・だいこん	しお・す				
9	金	ごはん	こめ				595kcal 21.2g 21.8g 2.8g			
		パンズパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゆう						
		コロケ	じゃがいも・パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	ソース				
		ゆできやべつ			にんじん・きやべつ	しお				
10	土	ごはん	こめ				614kcal 28.0g 19.6g 2.6g			
		あじフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	あじ		ソース				
		さつまじる	さつまいも・こんにやく	とりにく・あぶらあげ	だいこん・ねぎ・ごぼう・にんにく・こまつな	みそ				
		みかん			みかん					
11	日	ごはん	こめ				613kcal 26.5g 20.5g 2.0g			
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ・みりん				
		なまあげのみそに	こんにやく・さとう・あぶら	ぶたにく・なまあげ	たまねぎ・はくさい・しょうが・にんにく	しょうゆ・みそ・とうばんじやん・みりん				
		りんご			りんご					
12	月	ごはん	こめ				600kcal 22.4g 22.8g 3.2g			
		テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう						
		みそにこみうどん	うどん・あぶら	とりにく・なるとまき	もやし・たまねぎ・ねぎ・にんにく・にんにく・こまつな	しょうゆ・みそ				
		このはしんじょういそかあげ	こむぎこ・あぶら・でんぷん	しんじょう・あおのり		しょうゆ				
13	火	ごはん	こめ				591kcal 28.3g 14.9g 2.1g			
		ほっけのいちやぼし		ほっけ						
		にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・えだまめ・にんにく	しょうゆ・みりん				
		ひじきのつくだに	さとう・ごま	ひじき	しそ	しょうゆ・みりん				
14	水	ごはん	こめ				602kcal 24.2g 20.5g 2.2g			
		ハンバーグおろしソース	パンこ・でんぷん・さとう	ぶたにく・とりにく	だいこん・たまねぎ	しょうゆ・みりん				
		ABCスープ	マカロニ・あぶら	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きやべつ・にんにく・こまつな	しお・しょうゆ				
		オレンジ			オレンジ					

20	火	ごはん	こめ				644kcal 29.8g 17.9g 2.6g
		ソースカツ	こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら	とりにく		しお・しょうゆ・ソース・みりん	
		ゆできゃべつ			にんじん・きゃべつ	しお	
		ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ	だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ	
		みかん			みかん		
21	水	ごはん	こめ				609kcal 20.9g 14.9g 2.2g
		チキンカレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・トマト	しお・ソース・カレーこ・チャツネ	
		シャキシャキあえ	さとう・あぶら・ごま		きゃべつ・もやし・ごぼう・ブロッコリー・にんじん	しょうゆ・す	
		バナナ			バナナ		
22	木	キャロットあげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゅう	にんじん		594kcal 25.0g 22.4g 2.2g
		ポークビーンズ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・ベーコン・だいず	にんじん・ピーマン・トマト・たまねぎ・マッシュルーム	しお・トマトケチャップ・カレーこ	
		ひじきのカラフルあえ	さとう・あぶら・ごま	ひじき	えだまめ・とうもろこし・もやし・にんじん	しょうゆ・す	
		いよかん			いよかん		
23	金	たかなチャーハン	こめ・あぶら	ベーコン・とりにく・だいず	えだまめ・ねぎ・しょうが・にんにく・たかなづけ・にんじん	しょうゆ・しお	602kcal 25.8g 20.7g 2.7g
		あげぎょうざ	あぶら・でんぶん・こむぎこ	ぶたにく	きゃべつ・ねぎ・にら・しょうが・にんにく		
		はるさめスープ	はるさめ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・もやし・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな・とうもろこし	しょうゆ・しお	
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト			
26	月	ごはん	こめ				625kcal 22.3g 21.0g 2.4g
		ビビンバ(にくみそ)	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく・だいず	ねぎ・にんにく	しょうゆ・しお	
		ビビンバ(ナムル)	さとう・ごま・あぶら		こまつな・にんじん・もやし・えのきたけ	しょうゆ・しお・とうぼんじあん	
		ワカメスープ		とうふ・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお・とうぼんじあん	
		おさつチップ	さつまいも・あぶら			しお	
27	火	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゅう			614kcal 27.0g 19.9g 3.9g
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず・チーズ	たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・グリーンピース・にんにく・しょうが	しお・トマトケチャップ・ソース	
		はくさいスープ		ベーコン	はくさい・たまねぎ・とうもろこし・もやし・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお	
		ミートボール	さとう	とりにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	しょうゆ・す	
28	水	わかめごはん	こめ	わかめ			620kcal 26.6g 22.5g 2.5g
		とりにくのからあげ	でんぶん・あぶら	とりにく	にんにく・しょうが	しょうゆ	
		こんさいじる	こんにやく・さといも	とりにく・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ	
		ぼんかん			ぼんかん		
29	木	ごはん	こめ				591kcal 23.8g 18.2g 2.4g
		しゅうまい	こむぎこ・パンこ・でんぶん	ぶたにく	たまねぎ・しょうが		
		ザーサイスープ	はるさめ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・もやし・しめじ・ザーサイ・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお	
		チンジャオロース	さとう・でんぶん・あぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・しいたけ・ピーマン・にんじん	しょうゆ・みそ・とうぼんじあん	
30	金	ごはん	こめ				651kcal 29.0g 21.1g 2.2g
		ぶりのあまずあんかけ	こむぎこ・こめこ・さとう・でんぶん・あぶら	ぶり	ねぎ	しょうゆ・す・オイスターソース	
		ゆきみじる		なまあげ	だいこん・れんこん・しめじ・ゆず・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ	
		ちばっこきんぴら	しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	ごぼう・しいたけ・にんじん・きやいんげん	しょうゆ・みりん	
		いよかん			いよかん		

☆ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆ 原材料の産地についてのお問い合わせは、本校栄養教諭(261-3445)までお願いします。

☆ 本校の給食で使用しているベーコン、ウインナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。