

令和7年度1月 学校給食こんだて表



日	こんだて名 	こ ん だ て の ざ い り ょ う								小 中	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもに からだをつくる もとなるもの(赤)		おもに からだのちようしを ととのえるもとなるもの(緑)		おもに エネルギーの もとなるもの(黄色)					
		1ぐん 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・ 海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・ 種実類				
9 金	カレー 牛乳 れんこんと魚そうめんのサラダ 手作りフルーツゼリー	ぶた肉 魚そうめん	牛乳	にんじん トマト グ リンピース にんじん ブロッコ リー	たまねぎ れんこん キャベツ みかん パイン もも	米 じゃがいも カ レールウ さとう ゼリーのもと	油 マヨネーズ	おろしにんにく おろししょうが こしょう 鶏がらスープ 赤ワイン カレー粉 ウス ターソース しょうゆ みりん 塩 こしょう	676 18.8 790 21.8		
13 火	ミルクパン 牛乳 ウインナー ツナサラダ クリームスープ	ウインナー まぐろ油づけ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコ リー にんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	ミルクパン ポタージュベース	マヨネーズ オリーブ油	コールスロードレッシング おろしにんにく マギーブイオン 塩 こしょう	647 23.9 767 28.0		
14 水	ごはん 牛乳 魚のこがねやき こうはくなます しらたまどうに	赤魚切り身 かつお節 とり肉	牛乳	にんじん にんじん にんじん ねぎ	お正月料理の日 だいこん ゆず 白菜 ごぼう 干し椎茸	米 マヨネーズ 白玉もち なまふ	マヨネーズ 酢 塩	塩 こしょう 酒 ドライパセリ 酢 塩 かつお節 こんぶ 塩 酒 しょうゆ	606 22.7 733 27.1		
15 木	ミルクパン 牛乳 みそにこみうどん ちくわのいそべあげ やさいのアーモンドあえ	とり肉 油あげ みそ ちくわ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ 白菜 しめじ キャベツ もやし	ミルクパン うどんめん さとう こむぎこ さとう	油 油 アーモンド	酒 かつお節 いりこ しょうゆ みり ん しょうゆ みりん	602 28.1 748 33.5		
16 金	麦ごはん 牛乳 カレーそばろ肉じゃが バンバンジーサラダ てづくりふりかけ	ぶたひき肉 あつあげ とり肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ 干しいたけ こん にやく きゅうり もやし	米 麦 じゃがいも さとう さとう さとう	油 ごま ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩 ウスター ソース マギーブイオン カレー粉 こ んぶ粉 酢 しょうゆ こしょう おろしにんに く しょうゆ みりん	562 21.8 721 26.4		
19 月	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ	ぶた肉 みそ 卵 ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ ほうれん草 にんじ ん にんじん チンゲンサ イ	たまねぎ ほししいたけ もやし はくさいキムチ たまねぎ きくらげ	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ おろしにんにく おろ ししょうが しょうゆ 塩 中華スープストック 鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	578 24.5 712 29.6		
20 火	アーモンドトースト 牛乳 ポトフ キャベツととり肉のサラダ	とり肉 ウインナー とり肉	牛乳	にんじん えだまめ にんじん	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり	食パン さとう じゃがいも 白いんげん	アーモンド パター オリーブ油 ごま	おろしにんにく 塩 こしょう チキンブイ オン 白ワイン マギーブイオン しょうゆ 酒 ごまドレッシング こしょう しょうゆ	583 21.6 710 25.6		
21 水	ごはん 牛乳 とうふチゲ チーズなっとう こんさいチップス	とうふ ぶた肉 みそ なっとう	牛乳 チーズ	にんじん にら たかなづけ れんこん	だいこん はくさい もやし れんこん	米 さとう さつまいも	ごま油 ごま油 油	おろしにんにく おろししょうが 酒 中華 スープストック 塩 しょうゆ 鶏がらスー プ しょうゆ みりん 塩	627 24.9 732 29.6		
22 木	ミルクパン 牛乳 さけのクリームスパゲティ かぼちゃとれんこんのホットサラダ	さけ切り身 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん 草 かぼちゃ ブロッコ リー	たまねぎ はくさい しめじ コー ン れんこん	ミルクパン スパゲティ ポター ジュベース ゼラチン さとう	オリーブ油 油 オリーブ油	おろしにんにく 白ワイン 塩 こしょう チ キンブイオン マギーブイオン 塩 おろしにんにく 酢 白ワイン こしょう	628 26.8 790 33.5		
23 金	ごはん 牛乳 あじのカレー揚げ いそかあえ のっぺい汁	あじ切り身 かまぼこ とり肉 あつあげ	牛乳 のり	ふるさと食の日		米 こむぎこ かたくりこ かたくりこ	油 油 油	おろしにんにく おろししょうが 酒 カ レー粉 しょうゆ みりん しょうゆ みりん いりこ しょうゆ 塩 酒	613 25.8 736 31.1		
26 月	きむたくごはん 牛乳 コロツケ ワンタンスープ ヨーグルト	ぶた肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	ねぎ にんじん ほうれん 草	はくさいキムチ だいこんづけ たま ねぎ たまねぎ 白菜 きくらげ	米 さとう カレーポテトコロツケ ワンタン	ごま油 ごま 油 ごま油	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 酒 鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック	612 20.3 752 24.5		
27 火	ミルクパン 牛乳 ミラノふうチキン ブロッコリーのペペロンチーノ ミネストローネスープ	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	せかいのあじめぐり給食(イタリア)		ミルクパン パン粉 マカロニ 麦	オリーブ油 油 オリーブ油 オリーブ油	塩 こしょう 酒 ドライパセリ 塩 こしょう マギーブイオン ドライパセリ おろしにんにく チキンブイ オン マギーブイオン 塩 こしょう ウス ターソース ケチャップ	694 30.5 841 36.5		
28 水	ごはん 牛乳 いわしのみぞれに こうやどうふのたまごとじ なめこのみそ汁	いわしの みぞれに 高野豆腐 卵 まぐろ油づけ なまあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ コー ン りんご にんにく しょうが なめこ たまねぎ はくさい	米 さとう	油 油	酒 しょうゆ 塩 みりん いりこ	606 26.6 730 32.5		
29 木	ミルクパン 牛乳 ラーメン はるまき こまつなごまずあえ	やきぶた はるまき まぐろ油づけ	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし きくらげ コー ン りんご にんにく しょうが もやし	ミルクパン ラーメン さとう	ラード ごま油 ラー油 ごま ごま油	酒 鶏がらスープ 中華スープストック 白 湯 しょうゆ 塩 こしょう レモン汁 酢 しょうゆ	621 23.7 748 28.5		
30 金	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ぶた肉 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー にん じん	たまねぎ たまねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも ハヤ シルウ さとう	油 ごま	おろしにんにく 赤ワイン こしょう 鶏が らスープ ケチャップ ウスターソース コールスロードレッシング しょうゆ	605 20.0 745 23.5		