

















令和7年度

1月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちようみりょうなど	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
7	すい	ちゅうかどんぶり		あげぎょうざ2こ だいすといりこのかおりあえ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう イカ あさり うすらたまご ふたにく だいす いりこ あおのり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ キャベツ にら	オイスターソース しょうゆ さけ ちゅうかスープ	629 28.8
8	もく	むぎごはん		かきたまじる かんこくふうやきとり ひじきとツナのいろどりナムル	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる とうがらし みりん す トウバンジャン	584 26.4
「かがみびらき」こんだて				しらたまそうに プリフライ・いっしょくソース じゃこまめサラダ	こめ むぎ しらたまもち さといも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく イカ ちくわ こんぶ ブリ	にんじん だいこん ほうれんそう	かつおこんぶだしじる さけ ソース しょうゆ す みりん	683 26.7
13	か	セルフ てりやきチキン バーガー		(てりやきチキンパーティ ポイルやさい) ワタンスープ みかん	パン さとう ワタン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし みかん	しょうゆ ガラスープ ちゅうかスープ さけ	554 25.2
14	すい	にんじんごはん		うおそうめんじる キピナゴカリカリフライ ごますあえ	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう こんぶ うおそうめん とろろ わかめ キピナゴ	にんじん えだまめ たまねぎ ししいたけ ねぎ もやし ほうれんそう	さけ かつおこんぶだしじる しょうゆ す みりん	522 21.4
15	もく	セルフ フルーツサンド		おやこうどん (フルーツクリームサラダ)	パン うどん	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく クリーム	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう ししいたけ ねぎ みかん パイン おうとう パナナ レモンかじゅう	しょうゆ みりん かつおこんぶだしじる さけ	636 22.1
さいかいじの しょくじを たいけんしょう									
16	きん	きゅうきゅうカレー		ふゆやさいのポトフ きりぼしだいこんのツナサラダ オムレツ	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ たまご	コーン しめじ はくさい だいこん ししいたけ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん	カレーこ コンソメ しお こしょう しょうゆ す	651 21.1
ふるさとくまさんデー「きくち」									
19	げつ	こだいまいごはん		こそでだんごじる ちくさやき ヤーコンきんぴら	こめ こだいまい こむぎこ さつまいも さといも こんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう スkimミルク あげ みそ たまご とりにく チーズ てんぷら くきわかめ	だいこん にんじん ごぼう ししいたけ ねぎ たまねぎ ほうれんそう ヤーコン	さけ いりこだしじる しょうゆ みりん	657 24.6
きくちさんデー「ほうれんそう」									
20	か	こくとうパン		やきそば ほうれんそうとウインナーのサラダ さつまポテト	パン ちゅうかめん あぶら アーモンド さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ふたにく イカ ちくわ カツオだし ウインナー	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ビーマン きくらげ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン	さけ ソース こしょう す しょうゆ	656 26.4
21	すい	むぎごはん		さといものそぼろに れんこんとひじきのサラダ ひじきのり	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいす てんぷら あつあげ ひじき ツナ ひじきのり	しょうが だいこん にんじん ししいたけ いんげん れんこん きゅうり	しょうゆ みりん さけ す	564 19.5
22	もく	むぎごはん		はくさいのみそじる イワシのしょうがに きりぼしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ イワシ ツナ たまご	はくさい だいこん えのきだけ にんじん こまつな しょうが キャベツ きりぼしだいこん	いりこだしじる しょうゆ す	610 24.8
23	きん	ボークカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりレバー チーズ いんげんまめ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん りんご ほうれんそう にんにく しょうが パイン みかん おうとう パナナ	カレーこ ケチャップ ワイン ソース しょうゆ	646 19.1
きゅうしょくしょうかん とくべつメニュー「むかしのきゅうしょく」									
26	げつ	セルフおにぎり (のり・うめぼし)		ぐだくさんみそじる サバのしおこうじやき かわりあえ	こめ むぎ さといも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう のり とろろ みそ サバ	うめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが ぶくじんづけ キャベツ きゅうり	いりこだしじる さけ しおこうじ しょうゆ みりん	588 22.6
きゅうしょくしょうかん とくべつメニュー「ゆうしゅうしょう さくひん」									
27	か	ミルクパン		きくちのかみり わふうバスタ ビーンズサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいす きんときまめ だいふくまめ ツナ チーズ	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ コーン きゅうり レモンかじゅう	めんつゆ しょうゆ さけ ケチャップ こしょう	621 27.2
きゅうしょくしょうかん とくべつメニュー「さいゆうしゅうしょう さくひん」									
28	すい	「まごわやさしい」た きこみごはん		はくさいととりだんごのスープ えだまめとうふのミンチカツ	こめ さつまいも ごま はるさめ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あげ ひじき ツナ とりにく とうふ	にんじん ごぼう えのきだけ はくさい たまねぎ チンゲンサイ きくらげ えだまめ	めんつゆ さけ ガラスープ しょうゆ みりん	588 21.7
きゅうしょくしょうかん とくべつメニュー「ゆうしゅうしょう・ゆうしゅうしょう さくひん」									
29	もく	しょくパン		きくちのあったかクリームスープ さつまいものころころサラダ りんご	パン こめこ パター さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ツナ	だいこん プロックリー コーン ほうれんそう きゅうり にんじん りんご	コンソメ しお こしょう ワイン しょうゆ	571 19.9
きゅうしょくしょうかん とくべつメニュー「ゆうしゅうしょう さくひん」									
30	きん	むぎごはん		きくちのぎょうにくとすいでんごぼうのにくとうふ かいそうサラダ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう きゅうにく とろろ わかめ こんぶ とさかのり ツナ	ごぼう はくさい ねぎ にんじん ししいたけ キャベツ だいこん	しょうゆ さけ みりん す	603 26.0

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。