

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	きゅう にゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちゅうみりょうなど	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	からだのちょうしをととのえる		
7	すい	ちゅうかどんぶり	牛乳	あげきょうざ2こ だいすといりこのおりあえ	ごめ 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 うずらたまご ぶたにく 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	むぎこはん	牛乳	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マル 「かがみひらき」こんだて	ごめ 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 かつおこんぶだしる とうがらし みりん す トウパンジャン	584 26.4
9	きん	むぎこはん	牛乳	しらたまぞうに ブリフライ・いっしょくソース じゃこまめサラダ	ごめ 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 だいす チリメンジャコ	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ きゅうり	かつおこんぶだしる 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	牛乳 みかん	(てりやきチキンバーガー ポイルやさい) ワンタンスープ	パン さとう ワンタン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん ににく 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	牛乳	うおそうめんじる キビナゴカリフライ ごますあえ	ごめ 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 とうふ わかめ キビナゴ	にんじん えだまめ たまねぎ 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	牛乳	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 しいたけ ねぎ みかん バイン おうとう バナナ レモンカレーユ	しょうゆ みりん かつおこんぶだしる さけ	636 22.1
16	きん	きゅうきゅうカレー	牛乳	心ゆやさいのボトフ きりほしだいこんのツナサラダ オムレツ	ごめ じゃがいも ごま さとう あぶら たまご	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ たまご	コーン しめじ はくさい だいこん しいたけ たまねぎ きりほしだいこん キャベツ にんじん	カレーご コンソメ しお こしょう しょうゆ す	651 21.1
19	げつ	こだいまいごはん	牛乳	こそでたんごじる ちぐさやき ヤーコンきんぴら	ごめ こだいまい こむぎこ さつまいも さといも こんにゃく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう スキムミルク あけ 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 いりこだしる しょうゆ みりん	657 24.6
20	か	こくとうパン	牛乳	やきそば ほうれんそうとワインナーのサラダ さつまボテト	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 ぶたにく イカ ちくわ カツオ油 ワインナー	ににく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン 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 ショウゆ	656 26.4
21	すい	むぎこはん	牛乳	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	ごめ むぎ さといも こんにゃく あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ひじきのり	ぎゅうにゅう とりにく だいす てんぶら 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	むぎこはん	牛乳	はくさいのみぞしる イワシのしょうがに きりほしだいこんのちゅうかあえ	ごめ 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 きりほしだいこん	いりこだしる しょうゆ す	610 24.8
23	きん	ポークカレーライス	牛乳	フルーツヨーグルト	ごめ むぎ じゃがいも カレールー あぶら フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバ 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 ににく しうが バイン みかん おうとう バナナ	カレーご ケチャップ ワイン ソース しょうゆ	646 19.1
26	げつ	セルフおにぎり (のり・うめぼし)	牛乳	ぐだくさんみぞしる サバのしおこうじやき かわりあえ	ごめ むぎ さといも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう のり とうふ みそ サバ	うめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが ふくじんづけ キャベツ きゅうり	いりこだしる さけ しおこうじ しょうゆ みりん	588 22.6
27	か	ミルクパン	牛乳	きくちのかおりわふうバスタ ピーンズサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす きんときめ だいふくまめ ツナ チーズ	ににく こぼう たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ コーン キュウリ レモンカレーユ	めんつゆ しょうゆ さけ ケチャップ こしょう	621 27.2
28	すい	「まごわやさしい」た ごみごはん	牛乳	はくさいととりだんごのスープ えだまめととうふのミンチカツ	ごめ 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 こぼう 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
29	もく	しょくパン	牛乳	きくちのあったかクリームスープ さつまいものごろごろサラダ りんご	パン こめこ バター さつまいも ノンエッグマヨネーズ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ツナ	だいこん ブロッコリー 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
30	きん	むぎこはん	牛乳	きくちのざくらにとすいでんごぼうのにくどうふ かいとうサラダ	ごめ むぎ こんにゃく あぶら さとう カシューなツツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんぶ とさかのり ツナ	こぼう はくさい ねぎ にんじん 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。