令和7年度

1月　学校給食予定献立表

スクールミールにしとさ

日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	食品名 おもにエネルギーになる 炭水化物が多い	脂肪が多い	おもに体をつくる たんぱく質が多い	無機質が多い	おもに体の調子を整える カロテンが多い	その他のビタミンが多い	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 小学校	中学校
8 水	ごはん	○	ブリの照り焼き 紅白なます 七草入りすまし汁	牛乳,ぶり,しらす干し,油揚げ,とうふ,わかめ,にぼし		米,三温糖,かたくり粉		だいこん,にんじん,だいこん葉,せり,えのきたけ,ねぎ		573 21 20	722 35 26
9 木	ごはん	○	松風焼き ほうれん草のあえもの あおさのすまし汁	牛乳,とりミンチ,みそ,たまご,とうふ,あおさ,こんぶ		米,パン粉,三温糖,油,ごま		ねぎ,ほうれんそう,もやし,干し椎茸		699 22 16	837 38 26
10 金	鯛めし	○	竹輪の磯辺あげ キャベツの土佐ゆず香あえ 白玉入りぜんざい	こんぶ,まだい(天然),油揚げ,牛乳,ちくわ,たまご,あおさ,かつお節,あずき		米,三温糖,中力粉,油,上白糖,白玉粉		ごぼう,干し椎茸,キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず		573 21 20	951 35 25
14 火	ごはん	○	きびなごのからあげ かぶの酢の物 キャベツのみそ汁 お米のタルト	牛乳,きびなご,わかめ,油揚げ,みそ,にぼし		米,三温糖,中力粉,油,ごま,じゃがいも,新お米のタルト		しょうが,かぶ,きゅうり,にんじん,キャベツ,ねぎ		677 25 18	846 32 22
15 水	ポークカレー	○	もやしの中華サラダ	ぶた肉		米,薄力粉,大豆油,じゃがいも,三温糖,油,ごま油		玉ねぎ,にんにく,にんじん,グリンピース,もやし,きゅうり,しょうが		543 19 14	679 24 17
16 木	ごはん	○	じゃがいもと鶏肉のあげ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ミニレモンゼリー	牛乳,鶏成鶏肉胸(皮付き),わかめ,しらす干し		米,じゃがいも,かたくり粉,油,三温糖,はるさめ,ごま,ミニレモンゼリー		にんじん,さやいんげん,きゅうり		735 22 19	919 28 24
17 金	ごはん	○	タイピーエン 小松菜ナムル プリン	牛乳,ぶた肉,いか,しばえび,油揚げ		米,はるさめ,ごま油,ごま,三温糖,カスタードプディング		はくさい,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸,しょうが,こまつな,にんにく		642 24 18	802 30 22
21 火	ごはん	○	シイラのフレーク焼き 海藻サラダ ポトフ ココアゼリー	牛乳,しいら,チーズ,糸寒天,わかめ,とり肉,寒天,脱脂粉乳		米,マヨネーズ,パン粉,コーンフレーク,油,ごま油,じゃがいも,三温糖		コーン,キャベツ,だいこん,玉ねぎ,にんじん,セロリー		762 25 20	815 41 22
22 水	ビビンバ	○	れいわサラダ いももち	ぶたミンチ,たまご,みそ,牛乳,わかめ,かつお節		米,三温糖,ごま油,ごま,油,ごま		しょうが,にんにく,ほうれんそう,もやし,にんじん,なす,れんこん(ゆで),さやいんげん,梅干し(調味漬)		653 22 18	674 27 23
23 木	ごはん	○	焼きとり風煮 大根サラダ 鉄人スープ	牛乳,とり肉,蒸しかまぼこ,ベーコン		米,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも		しょうが,ねぎ,だいこん,きゅうり,レタス,にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,さやいんげん		700 19 21	778 33 23
24 金	ごはん	○	鯖のコロコロあげ 豆乳豚汁 ヨーグルト	牛乳,まさば,ぶた肉,油揚げ,豆乳,みそ,にぼし,脱脂加糖ヨーグルト		米,かたくり粉,油,ごま,三温糖,こんにゃく		玉ねぎ,さやいんげん,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが		626 23 18	891 36 28
27 月	ごはん	○	大豆の磯煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 チョコタルト	牛乳,だいず,とり肉,干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾),さつま揚げ,にぼし,油揚げ,わかめ,みそ		米,こんにゃく,三温糖,油,じゃがいも,タルト		にんじん,玉ねぎ,こまつな		700 28 16	875 35 20
28 火	セルフおにぎり	○	鮭の塩焼き すいとん ほうれん草のあえもの みかん	焼きのり,さけ,たまご,牛乳,とり肉,かつお節		米,ごま,薄力粉,さといも,大豆油		ほうれんそう,もやし,はくさい,こまつな,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,みかん		658 32 18	674 34 8
29 水	パン	○	シチュー スタミナサラダ グレープゼリー	牛乳,とり肉,ぶた肉,寒天		ロールパン,さつまいも,薄力粉,バター,油,上白糖		さやいんげん,にんじん,玉ねぎ,レタス,トマト,きゅうり,しそ葉,にんにく,ぶどうジュース		580 24 22	725 30 28
30 木	ごはん	○	豚肉と大根の煮物 ツナと野菜のごまあえ コーヒーゼリー	牛乳,ぶた肉,にぼし,ツナ,ｺｰﾋｰﾎﾜｲﾄﾅｰ・液状、乳脂肪,豚、ゼラチン		米,こんにゃく,油,三温糖,ごま油,ごま,水あめ(酵素糖化),粉あめ,上白糖		だいこん,ねぎ,しょうが,グリンピース,こまつな,もやし,にんじん		713 23 19	891 29 23
31 金	しらす丼	○	キャベツの生姜醤油あえ 豚汁 スイートポテト	しらす(釜揚げ),ぶた肉,とうふ,みそ,にぼし		米,じゃがいも,スイートポテト		ゆず,キャベツ,にんじん,きゅうり,しょうが,ごぼう,だいこん,ねぎ		490 20 6	612 25 8

※　都合により、献立・材料が変更になる場合があります。ご了承下さい。