

2025年 1月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	水	元旦(お休み)			
2	木	休日(お休み)			
3	金	休日(お休み)			
4	土	休日(お休み)			
6	月	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ 果物	豚肉	米 マカロニ	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参 バナナ
7	火	焼きそば 洋風卵焼き わかめスープ	豚肉 卵 ベーコン	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 人参 わかめ 玉葱 人参
8	水	お餅つき(うどん・果物)			
9	木	ご飯 マーボー豆腐 ちくわの磯部揚げと添え野菜 ほうれん草のスープ	豆腐 ミンチ ちくわ	米	玉葱 人参 椎茸 筍 葱 青のり コーン ほうれん草 玉葱 人参
10	金	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え きのこのすまし汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ 葱 ほうれん草 人参 えのき 椎茸 葱
11	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	果物もしくはスープ
13	月	成人の日(お休み)			
14	火	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	ニラ 玉葱 人参 玉葱 ブロッコリー バナナ
15	水	びびんぱ丼 じゃが芋とウインナーの炒め物 南瓜の味噌汁	ミンチ ウインナー	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 コーン 南瓜 玉葱 人参 葱
16	木	ご飯 鱈の西京焼きと胡麻和え レバーの変わり揚げと添え野菜 きのこのすまし汁	鯖 レバー	米 胡麻	いんげん ブロッコリー えのき 椎茸 ほうれん草
17	金	十六穀米 鶏肉の照り焼きと添え野菜 茶碗蒸し 大根の味噌汁	鶏肉 卵	米 十六穀米	キャベツ ほうれん草 人参 大根 人参 小松菜

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	人参 キャベツ 果物もしくはスープ
20	月	カレーピラフ ひじきの煮物 玉葱のスープ	豚肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 玉葱 人参 ほうれん草
21	火	十六穀米 カレイの照り焼きと梅和え じゃが芋の煮物 わかめのすまし汁	かれい ミンチ	米 十六穀米 じゃが芋	梅 小松菜 わかめ 人参 えのき
22	水	さめぎうどん ささみのフリッターと添え野菜 果物	うす揚げ なたと ささみ	うどん	人参 葱 ブロッコリー バナナ
23	木	ご飯 鮭のムニエルと添え野菜 マカロニグラタン 青梗菜のスープ	鮭 チーズ	米 マカロニ	ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム 青梗菜 玉葱 人参
24	金	わかめご飯 チキンカツと添え野菜 ナポリタン 小松菜の味噌汁	鶏肉 ベーコン	米 スパゲッティ	わかめ キャベツ マッシュルーム 玉葱 小松菜 玉葱 人参
25	土	お弁当の日(給食はありません)			
27	月	カレーライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米 じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
28	火	ご飯 ザンギと添え野菜 切り干し大根の煮物 なめこのすまし汁	鶏肉 うす揚げ	米 北海道の郷土料理	ブロッコリー 切り干し大根 人参 なめこ 人参 えのき
29	水	十六穀米 鯖の塩焼きとおかかあえ レバーの香揚げと添え野菜 わかめの味噌汁	鯖 レバー	米 十六穀米 胡麻	ほうれん草 コーン わかめ 玉葱 人参 葱
30	木	ミートスパゲッティ ポテトサラダ もやしのスープ	牛豚ミンチ	スパゲッティ じゃが芋	玉葱 人参 胡瓜 もやし 玉葱 人参
31	金	十六穀米 プリの照り焼きと梅和え 南瓜の煮物 うす揚げの味噌汁	ぶり うす揚げ	米 十六穀米	梅 小松菜 南瓜 いんげん 玉葱 人参 ほうれん草

エネルギー 529kcal ・ タンパク質 21.9g ・ 脂質 17.4g ・ カルシウム 257g

今月の見本はたんぽぽ組さんです。どうぞご覧ください。
バイキングはゆり・さくら組さんがします。

冬

冬

冬