

# 1月分献立表

令和7年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳		おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考	
8	木	○		なめし	まつかぜやき いそかあえ しらたまごうに だいたいのパパロア	ぎゅうにゅう のり とりく かつおぶし	もやし こまつな キャベツ はくさい ほししいたけ にんじん きゅうり	571kcal 24.8g13.6g 2.8g		
9	金	○		ハヤシライス (むぎごはん)	ハヤシライスのルー ふゆやさいのサラダ グミ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん セロリ カリフラワー マッシュルーム ブロッコリー トマト グリンピース コーン	663kcal 24.5g23.4g 2.0g		
13	火	○		関小1,2年中止 ごはん	ハンバーグキノコソース ジャーマンポテト だいこんのそぼろスープ	ぎゅうにゅう とりく ベーコン ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん ピーマン にんにく こまつな しょうが だいこん えのき ねぎ	610kcal 26.0g18.8g 2.0g		あたらしいとしがはじまりました。 きもちもあらたにあたらしいとしをむ
14	水	○		おやこどんぶり (ごはん)	おやこどんぶりのぐ ごぼうサラダ ぶたにくとキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりく なると ハム たまご ぶたにく みそ	たまねぎ しめじ ねぎ グリンピース ごぼう きゅうり キャベツ にんじん	648kcal 33.3g20.1g 2.6g	かえたこととおもいます。 ことしみなさんがげんきに すごせるように、きゅうしよくセンター	
15	木	○		キムチごはん	はるさめレモンサラダ ワンタンスープ チキンナゲット こくとうまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず とりく	しょうが キムチ にんじん きゅうり レモン こまつな ねぎ ほししいたけ	640kcal 27.6g20.3g 2.7g	のみんなでがんばってつくりたいと おもっています！ みなさんにとってよい1年に	
16	金	○		白濁小6年中止 ポロネーゼふうトースト	マカロニサラダ はくさいのクリームに チョコプリン	ぎゅうにゅう とりく ハム ぶたにく チーズ スキムミルク 生クリーム	きゅうり にんじん たまねぎ はくさい キャベツ	パン あぶら さとう マカロニ ルウ ノンエッグマヨネーズ	676kcal 29.7g35.0g 2.9g	なりますように(●)っく(●)
19	月	○		ごはん	あじいそべフライ もやしのごますあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ぶたにく	もやし にんじん きゅうり たまねぎ しらたき いんげん	618kcal 24.6g19.1g 1.7g		
20	火	○		関小5年中止 ごはん	チキンカラフルやき やさしいため とんじる	ぎゅうにゅう とりく チーズ ぶたにく ベーコン とうふ みそ たまご	にんにく しょうが にんじん パプリカ キャベツ たまねぎ にら ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	646kcal 30.4g26.5g 2.0g		
21	水	○		チャーハン	はるまき こまつなのちゅうかあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご わかめ とりく	ほししいたけ にんじん ねぎ グリンピース えのき たまねぎ チンゲンサイ こまつな もやし	619kcal 22.6g24.5g 2.0g		います。しつぱこれらあやさいにきょうつ うしたあじのとくちゅうがあいます。 それはどんなあじでしょう？
22	木	○		カレーライス (むぎごはん)	きりぼしだいこんのツナあえ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト きりぼしだいこん	629kcal 21.2g17.3g 2.3g	①からいあじがする ②にががあじがする ③あまいあじがする	
23	金	○		しおラーメン (ちゅうかめん)	ラーメンスープ いわしかりかりフライ いんげんとささみのサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく いわし	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが はくさい いんげん コーン	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら	627kcal 24.9g22.8g 2.2g	ごはんは③です。さめさからいばん をきもちるために「とうふ」がたかく
26	月	○	二四日から三〇日は全国学校給食週間です	南白亀小全校中止 にんきのようしよくこんだて ピラフ	やきにくサラダ ABCスープ きゅうしよくしゅうかんデザート	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パプリカ きゅうり キャベツ しょうが	627kcal 24.9g22.8g 2.2g		
27	火	○		南白亀小3年中止 こんきのわしよくこんだて ごはん	さばのみそに おかかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし たまご とうふ	しょうが ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん えのき チンゲンサイ	627kcal 24.9g22.8g 2.2g		
28	水	○		にんきかんこくこんだて ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ トックスープ	ぎゅうにゅう とりく のり わかめ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン ほししいたけ	622kcal 29.5g17.7g 2.0g		
29	木	○		ちさんちしょうこんだて あじのそぼろどんぶり	ひじきのマリネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あじ 大豆 みそ ひじき とりく ハム ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース きゅうり グリンピース	643kcal 27.4g18.9g 2.1g		
30	金	○		ドイツりょうり セルフホットドック	ケーニヒスベルガー・クロアセ(にくだんごのクリームに) カルトッフル・ザラート(ドイツふうポテトサラダ) りんごゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー スキムミルク なまクリーム ハム とりく ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり はくさい	パン あぶら さとう じゃがいも ベシヤメルソース		744kcal 27.1g31.7g 2.3g
					小学生8〜9歳 の基準値	エネルギー 650kcal たんぱく質21.1〜32.5g 脂質14.4〜21.7g 食塩相当量2.0g未満				