

# 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 しらたまぞうに だいだいのババロア	ぎゅうにゅう のり とりにく かつおぶし	もやし こまつな キャベツ はくさい ほしいいたけ にんじん きゅうり	こめ あぶら さとう しらたま	571kcal 24.8g13.6g 2.8g	
9	金	○	ハヤシライス (むぎごはん)		ハヤシライスのルウ 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 カラッフラー 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	こめ あぶら さとう むぎ ルウ ノンエッグマヨネーズ	663kcal 24.5g23.4g 2.0g	あたらしいとしがはじまりました。 きもちあらたにあたらしいとしへむ かえたことおもいます。 ことしあなみなさんがげんきに すごせるように、きゅうしょくセンター 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
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 とりにく ベーコン ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム しめし にんじん ピーマン にんにく こまつな しょウガ だいこん えのき ねぎ	こめ あぶら さとう じやがいも ごまあぶら	610kcal 26.0g18.8g 2.0g	なりますように(◐◑>◐◑)
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 とりにく 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	こめ あぶら さとう ごま	648kcal 33.3g20.1g 2.6g	
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 だいす とりにく	しょウガ 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	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	640kcal 27.6g20.3g 2.7g	ほれんそう、だいこん、はくさいなど ふゆやさいがおいしいさせですね。 もう少しでもたくさんどうじょうして います。じつはこれらふゆやさいにきょうつ うしたあじのとくちゅうがあります。 どれほどなんあじでしょ？
16	金	○	白湯小6年中止 ボ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 とりにく 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	①からいあじがする ②にかいあじがする ③多いあじがする
19	月	○	ごはん		あじいそペフライ もやしのごまづあえ にくじやが	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	こめ あぶら さとう パン ごまあぶら ごま じやがいも	618kcal 24.6g19.1g 1.7g	ござれまおです。さのさからじんん をもるためにな「とうど」がたかく なるだら、あさくあります。
20	火	○	関小5年中止 ごはん		チキンカラフルやき やさいいため とんじる	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく ベーコン とうふ みそ たまご	ににく しょウガ にんじん バブリカ キャベツ たまねぎ にら ビーマン ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	646kcal 30.4g26.5g 2.0g	1/24から30まで「全国学 校給食週間」です。日本 全国で、普段 なにげな たく食べている給食につ いて考えることを目的 としています。普は、栄 養補給が目的でした。今 では少しかわってきて せかいい りうりう しうまい 「世界の料理の紹介」 さらんちゅう すいしん 「地産地消の推進」など が目的となっています。
21	水	○	チャーハン		はるまき こまつなちゅうかあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご わかめ とりにく	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 チングンサイ こまつな もやし	こめ あぶら さとう かたりこ ごま ごまあぶら	619kcal 22.6g24.5g 2.0g	ござれまおです。さのさからじんん をもるためにな「とうど」がたかく なるだら、あさくあります。
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	しょウガ ににく たまねぎ にんじん ほれんそう トマト きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう むぎ ルウ ごま じやがいも	629kcal 21.2g17.3g 2.3g	1/24から30まで「全国学 校給食週間」です。日本 全国で、普段 なにげな たく食べている給食につ いて考えることを目的 としています。普は、栄 養補給が目的でした。今 では少しかわってきて せかいい りうりう しうまい 「世界の料理の紹介」 さらんちゅう すいしん 「地産地消の推進」など が目的となっています。
23	金	○	しおラーメン (ちゅうかめん)		ラーメンスープ いわしカリカリフライ 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 にら ににく しょウガ いわし	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら ににく しょウガ 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	ござれまおです。さのさからじんん をもるためにな「とうど」がたかく なるだら、あさくあります。
26	月	○	二四日から三〇日は全国学校給食週間です	南白亜小全校中止 にんきのようしょくこんだて ピラフ	やきにくサラダ ABCスープ きゅうしょ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 バブリカ きゅうり キャベツ しょウガ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら マカロニ	574kcal 27.5g15.9g 2.2g	1/24から30まで「全国学 校給食週間」です。日本 全国で、普段 なにげな たく食べている給食につ いて考えることを目的 としています。普は、栄 養補給が目的でした。今 では少しかわってきて せかいい りうりう しうまい 「世界の料理の紹介」 さらんちゅう すいしん 「地産地消の推進」など が目的となっています。
27	火	○		南白亜小3年中止 こんきのわしょくこんだて 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	しょウガ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん えのき チングンサイ	こめ あぶら さとう かたりこ ごまあぶら	598kcal 24.5g22.4g 2.5g	1/24から30まで「全国学 校給食週間」です。日本 全国で、普段 なにげな たく食べている給食につ いて考えることを目的 としています。普は、栄 養補給が目的でした。今 では少しかわってきて せかいい りうりう しうまい 「世界の料理の紹介」 さらんちゅう すいしん 「地産地消の推進」など が目的となっています。
28	水	○		にんきかんこくこんだて ごはん	ヤンニヨムチキン チヨレギサラダ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく のり わかめ ぶたにく	ににく しょウガ にんじん キャベツ キュウリ コーン ほししいたけ	こめ あぶら さとう かたりこ こめこ トック みずあめ ごま ごまあぶら	622kcal 29.5g17.7g 2.0g	1/24から30まで「全国学 校給食週間」です。日本 全国で、普段 なにげな たく食べている給食につ いて考えることを目的 としています。普は、栄 養補給が目的でした。今 では少しかわってきて せかいい りうりう しうまい 「世界の料理の紹介」 さらんちゅう すいしん 「地産地消の推進」など が目的となっています。
29	木	○		ちさんちしょくこんだて 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 とりにく ハム ヨーグルト	ににく しょウガ にんじん たまねぎ たまねぎ グリンピース きゅうり グリンピース	こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら	643kcal 27.4g18.9g 2.1g	1/24から30まで「全国学 校給食週間」です。日本 全国で、普段 なにげな たく食べている給食につ いて考えることを目的 としています。普は、栄 養補給が目的でした。今 では少しかわってきて せかいい りうりう しうまい 「世界の料理の紹介」 さらんちゅう すいしん 「地産地消の推進」など が目的となっています。
30	金	○		ドイツいょうり セルフホットドック	ケーニヒスヘルガーロブセ(にくだんごのクリームム-) カルトフェル+サラー(ドイツふうボテサラダ) りんごゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ パン あぶら さとう バセリ キュウリ ハム はくさい	744kcal 27.1g31.7g 2.3g	1/24から30まで「全国学 校給食週間」です。日本 全国で、普段 なにげな たく食べている給食につ いて考えることを目的 としています。普は、栄 養補給が目的でした。今 では少しかわってきて せかいい りうりう しうまい 「世界の料理の紹介」 さらんちゅう すいしん 「地産地消の推進」など が目的となっています。	