

2025年度1月 献立予定表（完了食）



日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	
15 29 (木)	ご飯 なすのおみそ汁 肉豆腐 ほうれんそうのお浸し オレンジ	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、なす、にんじん、ねぎ、みそ／豚肉(もも)、おろししょうが、木綿豆腐、はくさい、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん／ほうれんそう、えのきだけ、かつお節、しょうゆ／オレンジ／牛乳／ごま油、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、小麦粉、鶏がらスープの素、水	牛乳 クラッカー 牛乳 チヂミ	433 kcal 18.8 g 13.1 g
	ご飯 ほうれんそうのおみそ汁 さけのごまだれかけ 五目ひじき グレーブフルーツ	牛乳／ピスケット／米／かつおだし汁、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、みそ／さけ、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉／油、ひじき、油揚げ、さつまいも、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん／グレーブフルーツ／牛乳／油、さといも、食塩、米粉、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉	牛乳 ピスケット 牛乳 さといももち	460 kcal 21.2 g 13.2 g
	ツナと豆のカレー オニオンスープ 切り干し大根のナムル、 みかん	牛乳／カルテツウエハース／米、油、おろしにんにく、おろししょうが、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、りんご、たいす水煮缶詰、ツナ水煮缶、ホールトマト缶詰、水、鶏がらスープの素、カレー粉、中濃ソース、食塩、米粉、水／油、たまねぎ、水、鶏がらスープの素、食塩／切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ、コーン（冷凍）、ごま油、砂糖、しょうゆ、酢／みかん／牛乳／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 マカロニきな粉	459 kcal 17.0 g 12.6 g
5 19 (月)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 豚肉のしょうが焼き プロッコリーのソテー 煮りんご	牛乳／クラッcker／米／かつおだし汁、かぼちゃ、はくさい、みそ／豚肉(もも)、ねぎ、おろししょうが、しょうゆ、みりん／油、カレー粉、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、食塩／りんご／牛乳／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん（砂糖添加）	牛乳 クラッcker 牛乳 米粉あずき蒸しパン	482 kcal 21.1 g 15.1 g
	ご飯 キャベツの豆乳汁 かれいのトマトソースかけ マセドアンサラダ オレンジ	牛乳／カルテツウエハース／米／かつおだし汁、キャベツ、みそ、すりごま、豆乳／かれい、片栗粉、油、油、たまねぎ、ホールトマト缶詰、砂糖、ケチャップ、食塩／じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン（冷凍）、ノンエッグマヨネーズ、食塩／オレンジ／牛乳／米、小麦粉、キャベツ、にんじん、しらす干し、卵、ごま、みそ	牛乳 ウエハース 牛乳 こねつけ	488 kcal 23.5 g 13.7 g
	菜飯 さつまいものおみそ汁 鶏肉のゆかり焼き にんじんしりしり みかん	牛乳／お子様せんべい／米、油、こまつな、食塩／かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、みそ／鶏もも肉、カルシウム入りかけ ゆかり、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ／ごま油、ツナ水煮缶、にんじん、もやし、コーン（冷凍）、食塩、しょうゆ、みりん、かつお節／みかん／牛乳／りんご、砂糖、無塩バター、ヨーグルト（無糖）、砂糖	牛乳 おせんべい 牛乳 焼きりんご	460 kcal 20.0 g 14.2 g
8 22 (木)	ご飯 にんじんのおみそ汁 さわらの焼き浸し ごぼうの甘辛煮 グレーブフルーツ	牛乳／ピスケット／米／かつおだし汁、ほうれんそう、にんじん、もやし、みそ／さわら、食塩、油、たまねぎ、砂糖、食塩、酢／油、じゃがいも、ごぼう、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリンピース（冷凍）／グレーブフルーツ／牛乳／クラッcker、きな粉、砂糖、牛乳	牛乳 ピスケット 牛乳 きなこクリームクラッcker	492 kcal 22.4 g 16.2 g
	ご飯 れんこんのおみそ汁 さけのボテト焼き ほうれんそうの納豆和え みかん	牛乳／カルテツウエハース／米／かつおだし汁、はくさい、れんこん、しめじ、みそ／さけ、じゃがいも、食塩、ノンエッグマヨネーズ、かつおだし汁、バセリ粉／ほうれんそう、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、みりん、ごま油／みかん／牛乳／無塩バター、砂糖、卵、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア（ピュアココア）、水	牛乳 ウエハース 牛乳 マープルケーキ	478 kcal 22.8 g 16.0 g
	塩あんかけ野菜丼 ねぎのおみそ汁 かぼちゃのオープン焼き バナナ	牛乳／お子様せんべい／米、ごま油、おろししょうが、たまねぎ、豚肉(もも)、にんじん、こまつな、コーン（冷凍）、鶏がらスープの素、水、食塩、片栗粉、水／かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ／かぼちゃ、油、食塩／バナナ／牛乳／米、カットわかめ、しらす干し、しょうゆ、ごま	牛乳 おせんべい 牛乳 わかめおにぎり	504 kcal 20.1 g 13.4 g
12 26 (月)	ご飯 だいこんのおみそ汁 さばのカレー揚げ はくさいの煮浸し 煮りんご	牛乳／クラッcker／米／かつおだし汁、だいこん、ごぼう、ねぎ、みそ／油、さば、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、片栗粉、カレー粉／はくさい、こまつな、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、かつお節／りんご／麦茶（浸出液）／牛乳、砂糖、かんてん（粉）、みかん缶／ソフトせんべい塩味	牛乳 クラッcker 麦茶 牛乳みかん寒天・おせんべい	450 kcal 18.2 g 16.8 g
	ご飯 わかめのすまし汁 鶏肉のみぞマヨ焼き さつまいものきんぴら オレンジ	牛乳／カルテツウエハース／米／かつお・昆布だし汁、チングンサイ、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ／鶏もも肉、おろししょうが、ノンエッグマヨネーズ、みそ／油、さつまいも、ごぼう、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、グリンピース（冷凍）／オレンジ／牛乳／食パン、とろけるチーズ、グラニュー糖	牛乳 ウエハース 牛乳 やみつきトースト	481 kcal 22.1 g 15.2 g
	ご飯 もやしのおみそ汁 かれいの中華蒸し 紅白煮 みかん	牛乳／お子様せんべい／米／油、豚ひき肉、キャベツ、もやし、水、鶏がらスープの素、みそ／ごま油、チングンサイ、かれい、食塩、ねぎ、おろししょうが、ごま油、しょうゆ／かつおだし汁、じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、食塩／みかん／牛乳／砂糖、水、ホットケーキ粉、ヨーグルト（無糖）、水	牛乳 おせんべい 牛乳 バスブーザ	469 kcal 21.5 g 12.7 g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎完了期は未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の**太字**を参考にご家庭で2回以上
喫食しましたらお知らせ下さい。

◎しらす干しは、えびやかに類が混ざる漁法で漁獲されたものを使用する場合がございます。



1月平均栄養量

471 kcal
20.7 g
14.1 g