

1月 給食献立表

2025年

未満児 以上児

日	曜	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質	
4 18	土	ごはん ポークカレー すまし汁	ビーフン 牛乳 フルーツ	豚もも・普通牛乳	米・じゃがいも ビーフン・調合油 ごま油	たまねぎ・にんじん スイートコーン・カットわかめ バナナ	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒	388kcal 15.3g	513kcal 23.4g
6 20	月	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 春雨のおつゆ	2色おはぎ 牛乳 フルーツ	豚もも・まぐろ缶詰 きな粉・普通牛乳	米・普通はるさめ 車糖・ごま	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー スイートコーン・ほうれんそう 温州みかん	ハヤシルウ マヨネーズタイプ調味料 こいくちしょうゆ 食塩	510kcal 20.8g	595kcal 24.6g
7 21	火	納豆ごはん 赤魚の磯照り焼き 梅煮ごぼう 小松菜のおひたし じゃが芋の味噌汁	芋けんぴ 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し あこうだい かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 じゃがいも さつまいも・調合油	あおのり・ごぼう 刻み昆布・梅干し こまつな・にんじん キャベツ・たまねぎ わかめ・えのきたけ りんご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	378kcal 15.1g	464kcal 20.5g
8 22	水	ごはん 松風焼き 金時豆 ほうれん草のツナ和え 大根の味噌汁	米粉のブラウニー 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・うずら豆 絹ごし豆腐 淡色辛みそ まぐろ缶詰・油揚げ 麦みそ・木綿豆腐 普通牛乳	米・調合油・車糖 ごま・ごま油・米粉	たまねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・大根 こまつな・いちご	こいくちしょうゆ 清酒・食塩・米酢 ベーキングパウダー ビュアココア	496kcal 18.9g	604kcal 24.2g
9 23	木	そばろごはん さわらのみそマヨ焼き かぶの煮物 キャベツのごま和え きのこ汁	じゃこおかかおにぎり 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・さわら 淡色辛みそ かつお削り節 ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・ごま	あおのり・かぶ こまつな・にんじん キャベツ・たまねぎ 生しいたけ・ほんしめじ えのきたけ・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒 マヨネーズタイプ調味料 本みりん・食塩	471kcal 20.6g	598kcal 27.9g
10 24	金	ごはん タンドリーチキン かぼちゃのブルー煮 拌三絲 豆腐の味噌汁	バナナケーキ 牛乳 フルーツ	鶏もも・ヨーグルト 絹ごし豆腐 麦みそ・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・車糖 緑豆はるさめ ごま油・米粉 調合油	にんにく・日本かぼちゃ ブルー・きゅうり キャベツ・にんじん わかめ・根深ねぎ バナナ・温州みかん	ケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉・食塩 穀物酢 ベーキングパウダー	502kcal 17.0g	606kcal 20.9g
11 25	土	三色丼 厚揚げの野菜あん かぼちゃの味噌汁	おさつバター 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・生揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油 かたくり粉 さつまいも 無塩バター	ほうれんそう スイートコーン缶詰 たまねぎ・にんじん こまつな・しょうが 日本かぼちゃ・わかめ	こいくちしょうゆ 清酒 みりん風調味料 食塩	528kcal 18.9g	635kcal 24.1g
14 28	火	ふりかけごはん さばのみそ煮 さつまいもレーズン煮 和風サラダ かぶのおつゆ	カレーまん 牛乳 フルーツ	まさば・麦みそ ちりめんじゃこ 普通牛乳 絹ごし豆腐 プロセスチーズ 豚挽き肉	米・車糖 さつまいも ごま ごま油・米粉	ふりかけ・しょうが 干しぶどう・レモン にんじん・きゅうり キャベツ・かぶ スイートコーン・いちご 玉ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・穀物酢 カレー粉 ベーキングパウダー カレールウ	465kcal 16.2g	597kcal 22.8g
15 29	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根と油揚げの煮物 ねばねば和え 白菜の味噌汁	きな粉ドーナツ 牛乳 フルーツ	鶏もも・油揚げ 挽きわり納豆 麦みそ 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・車糖・米粉 調合油	しょうが・大根・にんじん こまつな・キャベツ はくさい・乾しいたけ 果物	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 ベーキングパウダー 食塩	436kcal 17.1g	544kcal 22.5g
16 30	木	なめたけごはん 鮭の塩焼き 里芋の土佐煮 もやしの海苔和え 味噌ちゃんこ汁	五平もち 牛乳 フルーツ	べにざけ かつお削り節 豚もも・木綿豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 さといも・ごま ごま油・米粉	えのきたけ だいずもやし ほうれんそう・にんじん 焼きのり・大根 根深ねぎ 果物	こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢 食塩	529kcal 25.0g	650kcal 33.3g
17 31	金	ビビンバ風ごはん れんこんの炒め煮 わかめのおつゆ	ばったら焼き さつまいもの茶巾 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・きな粉 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・調合油 上新粉・黒砂糖 さつまいも	にんにく・しょうが りょくとうもやし ほうれんそう・にんじん れんこん・わかめ・果物 根深ねぎ・スイートコーン缶	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩	522kcal 16.2g	641kcal 21.4g
27	月	ごはん キーマカレー ブロッコリー にらときのこのおつゆ	ブルーベリーマフィン 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉 絹ごし豆腐・豆乳 普通牛乳	米・調合油・米粉 車糖・無塩バター	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん・果物 青ピーマン・トマト缶詰 ブロッコリー・にら 生しいたけ・ブルーベリー	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	479kcal 16.4g	600kcal 22.4g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。