



令和7年 1月 こんだてひょう

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学校 エネルギー たんぱく質 脂質	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質
			【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
8	水	ふゆやさいのカレーライス	ぎゅうにく とうにゅう		にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん れんこん はくさい	ごはん こめこのカレールー	624 kcal	755 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					22.2 g	25.9 g	
		まめまめサラダ	だいず		ほうれんそう	えだまめ キャベツ きりぼしだいこん		19.3 g	22.1 g	
<b>* おしょうがつこんだて *</b>										
9	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	676 kcal	824 kcal	
		ぶりのたつたあげ	ぶり				かたくりこ あぶら	26.0 g	31.1 g	
		ごうはくなます			にんじん	だいこん きりぼしだいこん	さとう	21.3 g	24.8 g	
		ぞうに	とりにく かまぼこ あぶらあげ		ほうれんそう	はくさい しいたけ	さといも もち			
10	金	チャンポンめん	ぶたにく かまぼこ えび うずらたまご		にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ もやし しょうがづけ	ソフトめん ごまあぶら	627 kcal	748 kcal	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.8 g	32.8 g	
		ゼリーよせ	とうにゅう			いちご りんご かじゅう ナタデココ おうとう	さとう	15.2 g	17.4 g	
14	火	しょうぼうメシふう！ふうみやきどん	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん さとう ごま あぶら	610 kcal	731 kcal	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.6 g	31.1 g	
		あわせみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ごまつな	しめじ はくさい	じゃがいも	18.3 g	20.8 g	
15	水	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	659 kcal	807 kcal	
		ツナスバゲティ	まぐるあぶらづけ		にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ	スバゲティ あぶら	24.2 g	29.1 g	
		グリーンサラダ			ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ きりぼしだいこん えだまめ	ごまドレッシング	23.0 g	27.9 g	
		がまごおりみかんゼリー				みかんかじゅう	さとう			
16	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	657 kcal	812 kcal	
		あげぎょうざ (小)2コ(中)3コ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ さとう ごむぎこ ラード あぶら	23.5 g	27.8 g	
		ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	ごま ごまあぶら	24.0 g	28.6 g	
		マーボーだいこん	ぶたにく なまあげ だいず みそ		はねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん	さとう かたくりこ ごまあぶら			
17	金	しょうぼうメシふう！にくうどん	ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ		にんじん はねぎ ごまつな	だいこん たまねぎ しいたけ	うどん	641 kcal	740 kcal	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.2 g	30.3 g	
		おにまんじゅう	とうにゅう				こめこ さつまいも さとう	15.6 g	17.6 g	
20	月	ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん にら	にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう きりぼしだいこん はくさいキムチ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	601 kcal	722 kcal	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.7 g	31.7 g	
		ワンタンスープ	とりにく なまあげ		ごまつな	たまねぎ コーン	ワンタンのかわ じゃがいも ごまあぶら	17.6 g	20.0 g	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	593 kcal	645 kcal	
		こめこのホキフライ	ホキ				こめこパンこ こめこ あぶら	24.0 g	22.0 g	
		しおこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	ごま	18.2 g	19.5 g	
		ぶたにくとごんさいのみそしる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ごまつな	だいこん れんこん	じゃがいも			
22	水	レーズンロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		レーズン	パン	674 kcal	823 kcal	
		ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく とりにく		ほうれんそう トマト	たまねぎ	こめこ さとう ラード あぶら	27.9 g	33.4 g	
		はくさいスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ コーン	オリーブあぶら	23.2 g	26.8 g	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	605 kcal	724 kcal	
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ	29.0 g	34.0 g	
		おひたし			ほうれんそう	きりぼしだいこん		18.6 g	21.1 g	
		みぞれじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ごまつな	だいこん しいたけ	さといも			
<b>* ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 1月24日~30日 *</b>										
24	金	ごもくしめん	とりにく うずらたまご あぶらあげ		にんじん ごまつな	はくさい だいこん しろねぎ しいたけ	きしめん	648 kcal	806 kcal	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.1 g	31.0 g	
		つくでポパイドーナツ (小)2コ(中)3コ	とうふ おから とうにゅう		ほうれんそう		ごむぎこ さとう あぶら	19.1 g	23.4 g	
27	月	しんしろちやめし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	おちゃ		ごはん	607 kcal	717 kcal	
		こめこのココツケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう こめこパンこ こめこ あぶら	18.3 g	20.7 g	
		あかしそあえ			あかしそ	きゅうり キャベツ きりぼしだいこん		18.8 g	20.9 g	
		はちはいじる	とうふ あぶらあげ		にんじん ごまつな	だいこん しいたけ	さといも かたくりこ			
28	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	593 kcal	726 kcal	
		つくね (小)2コ(中)3コ	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが	かたくりこ さとう あぶら ラード	28.7 g	34.4 g	
		パリポリづけ				キャベツ きりぼしだいこん だいこんづけ	ごま	15.5 g	17.8 g	
		かしのひきずり	とりにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	ごんにやく しいたけ はくさい しろねぎ	さとう			
29	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	619 kcal	774 kcal	
		しんしろシチュー	とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ	マカロニ さといも こめこのホワイトルー	あぶら	28.2 g	34.9 g
		だいこんサラダ			ほうれんそう	だいこん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり えだまめ	わふうドレッシング	22.0 g	26.0 g	
30	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	623 kcal	752 kcal	
		みそにこみおでん	ちくわ うずらたまご なまあげ みそ	こんぶ		だいこん ごんにやく	さといも さとう	24.5 g	28.8 g	
		ごまつなあえ	まぐるあぶらづけ		にんじん ほうれんそう	コーン キャベツ はくさい きりぼしだいこん	さとう ごま	19.2 g	22.5 g	
<b>* せつぶんこんだて *</b>										
31	金	いわしのかばやきどん ぎゅうにゅう	いわし	ぎゅうにゅう			ごはん こめこ かたくりこ さとう	あぶら	627 kcal	770 kcal
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん ごまつな	ごぼう だいこん	じゃがいも	24.7 g	29.9 g	
		せつぶんきなこだいず	だいず きなこ				さとう	20.9 g	24.6 g	

○調味料等記載のないものもあります ○都合により献立が変更になることがあります