

ひにち	ようび	こんだてのなまえ		ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をととのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1食分 kcal	たんぱく質 g
9	木	すみちゃんカレー	牛乳	糸寒天サラダ ポンカン <small>いとかんてん</small>	牛乳飲用 とり肉 油揚げ 糸寒天	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ もやし きゅうり トウモロコシ ごまつな ほんかん	米 油 つきこんにやく 上白糖 小麦粉 白ごま ごま油	646	20.6
10	金	鏡開き ごはん	牛乳	めかじきのしょうが焼き 磯香和え 白玉雑煮 <small>いそか あしらたま ぞうじ</small>	牛乳飲用 脂めかじき きざみのり とり肉 油揚げ	しょうが キャベツ もやし にんじん えのきだけ だいこん ごまつな	米 上白糖 でんぷん 白玉	551	25.6
14	火	チリピーンズサンド	牛乳	ジュリエンスープ フルーツカクテル	牛乳飲用 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 粉チーズ ベーコン	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン トマト缶 パセリ ハイン缶 みかん缶 黄桃缶	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 上白糖	572	21.6
15	水	あんかけチャーハン	牛乳	パンサンスー りんご	牛乳飲用 たまご ぶた肉 いか	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ はくさい えのきだけ ごまつな キャベツ きゅうり りんご	米 油 上白糖 くす粉 ごま油 緑豆はるさめ 白ごま	590	22.0
16	木	けんちんうどん	牛乳	じゃが芋のごまみそ和え いよかん	牛乳飲用 とり肉 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごまつな いよかん	油 ごま油 うどん じゃがいも 上白糖 白ごま	563	22.2
17	金	ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ <small>だいず あまから あ</small>	牛乳	豆腐入りたまご焼き 肉じゃが <small>とうふ い たまご やく にく</small>	牛乳飲用 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 木綿豆腐 たまご ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん 干しいだけ こねぎ さやいんげん	米 油 でんぷん 上白糖 白ごま しらだき じゃがいも 三温糖	656	28.3
20	月	セルフ イカフライドッグ	牛乳	コーンスープ みかん	牛乳飲用 いか 牛乳 生クリーム	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ みかん	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 米粉 バター	622	27.4
21	火	ジャーチャン豆腐丼	牛乳	わんたんスープ りんご	牛乳飲用 ぶた肉 生揚げ	にんにく しょうが ねぎ だけのこ にんじん 干しいだけ たまねぎ もやし ごまつな りんご	米 油 上白糖 くす粉 じゃがいも ごま油 ワンタンの皮	653	24.5
22	水	たまごとじ丼	牛乳	コーン入り和風サラダ すまし汁	牛乳飲用 とり肉 高野豆腐 たまご かまぼこ	たまねぎ ごまつな キャベツ にんじん きゅうり コーン えのきだけ	米 三温糖 上白糖 油	616	27.4
23	木	マーボーやきそば	牛乳	大根のナムル 天草オレンジ	牛乳飲用 ぶた肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ こねぎ だいこん ごまつな もやし 天草オレンジ	油 むし中華めん ごま油 上白糖 でんぷん 白ごま	605	27.7
24	金	全国 ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 青菜とえのきのおひたし 豚汁 <small>さけ しお や あおな</small>	牛乳飲用 銀鮭 ぶた肉 木綿豆腐	ごまつな もやし えのきだけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 上白糖 ごま油 じゃがいも	578	26.9
27	月	学校 コッペパン いちごジャム	牛乳	カレークリームシチュー ごまだれサラダ	牛乳飲用 ベーコン とり肉 ひよこ豆 牛乳 豆乳 生クリーム	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン いちごジャム 油 じゃがいも バター 小麦粉 白ごま 上白糖	637	23.1
28	火	給 ごはん	牛乳	くじらの竜田揚げ ごま酢あえ 田舎汁 <small>くじら たつた あ</small>	牛乳飲用 くじら わかめ 生揚げ	にんにく だいこん りんご たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり えのきだけ ねぎ ごまつな	米 油 上白糖 でんぷん 米粉 白ごま じゃがいも ごま油	657	29.3
29	水	食 五色ごはん	牛乳	ししゃものからあげ 栄養みそ汁 <small>ししゃも からあげ 栄養みそ</small>	牛乳飲用 ぶた肉 たまご ししゃも 油揚げ	ごぼう にんじん 干しいだけ さやいんげん だいこん えのきだけ ごまつな	米 油 しらだき 三温糖 白ごま でんぷん 白玉	586	22.0
30	木	間 ミートソース スパゲティ	牛乳	ポテト入りサラダ テコボン	牛乳飲用 ぶた肉 大豆 粉チーズ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン テコボン	スパゲティ 油 上白糖 米粉 バター じゃがいも はちみつ	588	23.6
31	金	ごはん	牛乳	ブリカツ おひたし じゃがいものみそ汁	牛乳飲用 ぶり わかめ	はくさい もやし にんじん ごまつな たまねぎ	米 油 米粉 小麦粉 生パン粉 パン粉 じゃがいも	656	26.6

*献立は都合により変更することがあります。

1月の給食目標は・・・「バランス良く食べ、健康な体を作ろう」です！



2025