

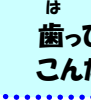








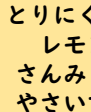

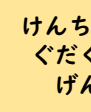



# 1がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和7年度  
あわら市学校給食センター

January 		あか からだをつくるしょくひん		きいろ エネルギーとなるしょくひん		みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん		えいようか	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさい	その他のやさい きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	たんすい かぼう
8 木	なめし ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ ななくさがゆ ひじきとツナのいために とうにゅういちごパンナコッタ 	かつおぶし ぶたにく とりにく かまぼこ ツナ 	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう でんぱん こむぎこ パンこ とうにゅういちご パンナコッタ	あぶら	かぼちゃ にんじん (こかぶのは) せり みずな いんげん	たまねぎ だいこん こかぶ しらたき	604 kcal 17.9 g 18.7 g 2.7 g	94.5 g
9 金	ごはん ぎゅうにゅう にしんのこんぶに あげのみそしる ポテトサラダ 	にしん うすあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ こめでんぱん じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ しろねぎ きゅうり コーン	592 kcal 23.6 g 24.1 g 1.8 g	76.5 g
13 火	ごはん ぎゅうにゅう オムレツ ぎゅうにくとさといものすきに うめおかかあえ	たまご ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん さといも	あぶら	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ こんにゃく しろねぎ もやし ばいにく	543 kcal 20.4 g 17.0 g 1.8 g	81.6 g
14 水	バンズパン ぎゅうにゅう メンチカツのちゅうのうソースかけ しらたまスープ だいこんサラダ	とりにく たまご ハム ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	バンズパン パンこ こむぎこ でんぱん さとう もち	あぶら わふう ドレッシング	にんじん	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ しろねぎ だいこん きゅうり コーン	615 kcal 23.8 g 22.1 g 3.4 g	87.4 g
15 木	キムチチャーハン ショーロンポー (1~3年生:1こ 4~6年生・先生:2こ) えびだんごスープ あんにんフルーツ	ぶたにく えび さかなのすりみ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう こむぎこ でんぱん とうにゅう あんにんどうふ	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ たけのこ しいたけ えのきたけ みかん おうとう パイン りんご	548 kcal 18.9 g 18.9 g 2.7 g	75.5 g
16 金	【ふるさときゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう あじフライ 1しょくようノンエッグタルタルソース さつまいもとこかぶのシチュー たくあんあえ 	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	こめ パンこ こむぎこ さつまいも こめこ	あぶら ノンエッグ タルタルソース ホワイトルウ ごまあぶら	にんじん (こかぶのは)	たまねぎ マッシュルーム こかぶ キャベツ きゅうり たくあん	603 kcal 21.0 g 19.2 g 2.1 g	90.9 g
19 月	ごはん ぎゅうにゅう さばののりしおやき さわにわん ゆかりマヨネーズサラダ 	さば ぶたにく ツナ 	ぎゅうにゅう あおのり	こめ マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん みつば	だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり	564 kcal 22.0 g 25.1 g 1.7 g	67.4 g
20 火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ(2こ) こうやどうふのたまごとじ きりぼしだいこんのおひたし	ちくわ とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ こめこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きりぼしだいこん もやし	579 kcal 26.2 g 19.1 g 2.4 g	81.3 g
21 水	ごはん ぎゅうにゅう コーンフライ はっぼうさい こふきいも	ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう でんぱん じゃがいも	あぶら	にんじん かんそうパセリ	コーン たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	592 kcal 22.3 g 20.0 g 1.7 g	88.0 g
22 木	ソフトめんミートソース ぎゅうにゅう ヘルシーサラダ かりかりだいず 焼プリンタルト	だいず ぎゅうひきにく	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	ソフトめん さとう でんぱん やきプリンタルト	あぶら ハヤシルウ	にんじん トマト パセリ	しょうが たまねぎ きゅうり コーン こんにゃく	575 kcal 20.5 g 15.7 g 2.4 g	82.0 g
23 金	さつまいもごはん ポテトとおこめのささみカツ とうふのスープ ちゅうじなます 	ささみ ベーコン きぬごしどうふ うすあげ みそ 	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも じゃがいも こめこ でんぱん さとう	あぶら ごま	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ だいこん	516 kcal 21.5 g 17.7 g 2.3 g	73.5 g
給食週間 1/26~1/30 《おいしく減塩！ 健康 給食週間》 									
26 月	【じばさんプラスワンきゅうしょく】 【てんじんこうきゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう シロカレイフライのちゅうのうソースかけ はくさいなべ チンゲンサイとはるさめのひきにくいため いよかんゼリー 	はくさいなべ だしのうまみでげんえん！ カレイ ぶたにく きぬごしどうふ ちくわ ぎゅうひきにく	ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ でんぱん はるさめ さとう いよかんゼリー	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	だいこん しらたき はくさい しろねぎ たまねぎ	600 kcal 25.1 g 19.6 g 2.1 g	85.3 g
27 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンバジルやき わふうミネストローネ れんこんとひじきのサラダ 	とりにくの レモンバジルやき さんみとこうみ やさいでげんえん！ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	だいこん ぶなしめじ しろねぎ れんこん えだまめ	567 kcal 23.9 g 21.8 g 1.9 g	74.2 g
28 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくととみつきんときルーローハン しおこうじのうまみスープ だいこんのナムル 	ぶたにく とりひきにく しおこうじの うまみスープ そざいのうまみを ひきだして げんえん！	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぱん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	しょうが なしびューレ たまねぎ はくさい くずりゅうまいたけ だいこん きゅうり	583 kcal 20.4 g 23.2 g 1.5 g	77.7 g
29 木	【リクエストきゅうしょく】 カレーピラフ ぎゅうにゅう こかぶのポトフ コールスローサラダ ミニきなこあげパン	とりひきにく きなこ ウィンナー	ぎゅうにゅう	こめ ロールパン さとう じゃがいも	あぶら ヨーグルト ドレッシング	にんじん (こかぶのは)	たまねぎ むきえんどうまめ カリフラワー こかぶ キャベツ きゅうり コーン	576 kcal 21.4 g 19.5 g 2.5 g	85.5 g
30 金	ごはん ぎゅうにゅう やきにくいため けんちんじる もやしとちくわのごまずあえ かたぬきレアチーズ 	けんちんじる ぐだくさんで げんえん！ ぶたにく みそ もめんどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ さとう レアチーズ	あぶら ごまあぶら ごま	にら にんじん	しょうが すりおろしりんご たまねぎ こんにゃく だいこん ごぼう ぶなしめじ しろねぎ もやし キャベツ	525 kcal 20.6 g 18.0 g 1.8 g	74.7 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★給食センターでは、アレルギーのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性のある環境下での調理となります。

 魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

◎ホームページでも見るができます！

あわら市 給食





|