

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 工羽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 たんぱくしつ しつ えんぶん	たんすい かぶつ	
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 ひじきとツナのために ど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 は 齒っピー こんだて ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう でんぶん こむぎこ 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 こめでんぶん じやがいも 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 でんぶん 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	パンズパン 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	パンズパン パンこ こむぎこ でんぶん 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 でんぶん 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じ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 こうやどうふのたまご	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ こめこ じやがいも 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 はっぽうさい 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 でんぶん じやがいも	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 かりかりだいす 焼プリンタルト	だいす 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 でんぶん 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 どうふのスープ ちょうじゅなます	おばあちゃんの あじのひ	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 じやがいも こめこ でんぶん 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 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 でんぶん 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 ぶたにくとみつきんときのルーローハン 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 でんぶん 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 なしピューレ 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 ワイン	ぎゅうにゅう	こめ ロールパン さとう じやがいも	あぶら コールスロー 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まで 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、アレルゲンのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性が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。

◎ホームページでもることができます！



|