

令和7年 1月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
8 水	ターメリックライスのドライカレー ぎゅうにゅう ツナサラダ ジュリアンスープ くだもの(みかん1/2こ)	だいず ぶたひきにく ぎゅうにゅう まぐるかん ぶたにく	こめ こめあぶら ざらめ こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン こまつな ブロッコリー きゅうり らっきょうつけ キャベツ みかん	653	15.9	29.5	1.9			
9 木	あかまいごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こうはくなます おそうじ	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	こめ あかまい さとう しろうごま しらたまだんご	しょうが だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな みつば	624	15.4	25.0	1.5			
10 金	ごはん ぎゅうにゅう すきやきに こんさいチップス くだもの(みかん1/2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	こめ こめあぶら こんにやく やきふ さとう さつまいも	にんじん しめじ はくさい ねぎ ごぼう れんこん みかん	678	14.2	30.9	1.9			
14 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのいどりやき キャベツとちくわいのために とんじる	ぎゅうにゅう めだい ちくわ ぶたにく どうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら マヨネーズ さとう ごま こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	646	15.3	34.3	2.3			
15 水	キャロットライスのホワイトソースかけ ぎゅうにゅう じゃがいもとチンゲンサイのスープ キャロットラペ	とりにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	こめ バター こめあぶら こむぎこ じゃがいも さとう しろうごま	にんじん にんにく たまねぎ パセリ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン レモン	678	13.5	35.2	2.3			
16 木	ごはん ぎゅうにゅう しゃけのなんぶやき やさいのこぶづけ せんべいじる	ぎゅうにゅう べにざけ ちくわ しおこんぶ ぶたにく	こめ さとう しろうごま なんぶせんべい	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう	620	17.4	21.5	2.3			
17 金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご じゃがいもとたまねぎのみそしる	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき たまご どうふ みそ わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ しめじ ねぎ こまつな	622	17.0	32.7	2.4			
20 月	シナモントースト ぎゅうにゅう チリコンカルネ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ ぶたひきにく チーズ	しよくパン バター さとう こめあぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり キャベツ ブロッコリー	625	16.4	41.9	2.2			
21 火	ごはんぎゅうにゅう ししゃもフライ ゆでやさいのこまつなドレッシング どさんこじる	ぎゅうにゅう ししゃも たまご とさかのり ぶたにく みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも バター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな コーン しめじ ねぎ	629	14.8	31.9	2.6			
22 水	ねりまくさんねぎのしおふたどん ぎゅうにゅう ねりまやさいたっぷりみそしる フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう タピオカ	にんにく にんじん もやし ねぎ だいこん しめじ こまつな みかんかん パインかん ももかん レモン	728	14.6	32.5	2.4			
23 木	シーフードピラフ ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ヌードルスープ	いか ほたてがいか あさり えび ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご チーズ なまクリーム ぶたにく	こめ こめあぶら バター じゃがいも さとう スパゲティ	にんにく たまねぎ こまつな	614	18.3	29.6	2.0			
24 金	とりめし ぎゅうにゅう ながさきてんぷら うらかみそほろ かんざらし	とりにく とりひきにく ぎゅうにゅう いわし たまご ぶたにく	こめ こめあぶら こむぎこ かたくりこ さとう こんにやく しらたまだんご はちみつ くろみつ	しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな ももかん みかんかん	681	13.7	25.0	1.2			
27 月	ごはん(あきたこまち) ぎゅうにゅう にぎすのからあげ いぶりがつこあえ いものこじる	ぎゅうにゅう にぎす ベーコン とうふ とりにく みそ	こめ かたくりこ じゃがいも こめあぶら さとう マヨネーズ さといも	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ しめじ	610	16.1	29.1	2.1			
28 火	こうしめし ぎゅうにゅう かつおのガーリックソース おかかあえ かきたまじる	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とりもも とうふ たまご	こめ さとう こめあぶら バター かたくりこ	ねりまたくあん にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな にんじん	601	19.1	27.6	2.2			
29 水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう もやしのナムル マラーカオ	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう コンデンスミルク たまご	ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろうごま こめこ くらぎとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん もやし こまつな	665	17.0	28.8	2.3			
30 木	ふかがわめし ぎゅうにゅう とりにくのてんぷら ちゃんこなべ とうきょうべつたらづけ	あさり ぎゅうにゅう とりにく たまご とりもも たら やきどうふ	こめ こめあぶら さとう こむぎこ	ねぎ しょうが にんじん はくさい しめじ こまつな だいこん	622	18.3	30.2	2.3			
31 金	ごはん ぎゅうにゅう せんだいにくじゃが ホタテとツナのサラダ くだもの(みかん1こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐるかん ほたてがいか	こめ こめあぶら しらたき あぶらふ じゃがいも さとう しろうごま	にんじん たまねぎ だいこん こまつな みかん	719	13.9	31.7	2.2			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	648	15.9	30.5	2.1	351	90	2.8	224	0.28	0.46	16	5.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上



~郷土料理を紹介します~  
 24日:長崎県郷土料理  
 27日:秋田県郷土料理  
 28日:高知県郷土料理  
 29日:中国料理  
 30日:東京都郷土料理



今年も健康第一で過ごせますように