

令和7年度			1月献立表			橋戸小学校		
実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
8	木	○	こだいまいせきはん まつかぜやき こうはくなます ななくさじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ みそ とりにく かまぼこ	こめ くらまい くるごま かたくりこ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん こまつな はくさい かぶ せり	548	17.4
9	金	○	こめっこふゆのカレーライス れんこんサラダ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん トマトかん こまつな キャベツ コーン いちご	610	13.8
12	月		せいじんのひ					
13	火	○	ごはん さかなのにつけ きりぼしだいこんのあえもの あおさのみそしる	ぎゅうにゅう あかうお ツナ みそ とうふ あおさ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら すりごま	しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん コーン だいこん こまつな ねぎ	547	18.9
14	水	○	ごはん しらすいりたまごやき きんぴらごぼう なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご しらすぼし とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう こんにゃく ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう れんこん だいこん なめこ ねぎ こまつな	553	16.9
15	木	○	ひきにくとごぼうのピラフ さかなのマヨコーンやき やさいたっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ホキ ぶたにく ウインナー いんげんまめ	こめ こめあぶら マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも	にんにく にんじん ごぼう ピーマン たまねぎ かぶ キャベツ コーン	579	18.0
16	金	○	ごもくあんかけやきそば だいずいりだいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ さつまいも みずあめ くるごま	しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし こまつな	586	16.5
19	月	○	ごはん さかなのにんにくみそやき ゆうやけポテト かきたまじる	ぎゅうにゅう さわら みそ たまご	こめ さとう こめあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく ねぎ にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ しめじ こまつな	567	18.5
20	火	○	きびごはん ししゃものあおのりやき やさいとなまあげのにももの	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ	こめ きび ごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	ほししいたけ にんじん だいこん グリンピース	592	18.4
21	水	○	ねぎしおカルビどん やさいのちゅうかあえ オレンジゼリー ★ねりまさんねぎきゅうしょく★	ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	こめ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ ねぎ こまつな にんじん もやし レモン あさつき だいこん コーン オレンジジュース	622	14.7
22	木	○	あしたばパン ホワイトシチュー キャロットドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず クリーム	あしたばパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり もやし	574	17.4
23	金	○	ごはん シャーレンどうふ ぱりぱりワントンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワントンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ こまつな	599	17.6
26	月	○	ごはん とりにくとコーンのあげに こんさいのごまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも こんにゃく ねりごま	たまねぎ にんじん コーン ほししいたけ さやいんげん しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ	679	14.8
27	火	○	ごまわかめごはん こおりどうふのたまごとじ やさいのしょうがじょうゆあえ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とりにく こおりどうふ たまご	こめ ごまこんにゃく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース しょうが キャベツ こまつな	559	17.7
28	水	○	カレーミートトースト ペイザンヌスープ くだもの(かんぺい)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ とりにく ベーコン いんげんまめ	しょくパン こめあぶら こむぎこ じゃがいも こめごまカロニ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく かぶ かんぺい	565	18.8
29	木	○	ごはん ゆかりいりふりかけ にくどうふ キャベツのおかかいため	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ ごま こめあぶら しらたき さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ	547	18.2
30	金	○	ごはん にしんのかおりあげ あさづけ どさんこじる	ぎゅうにゅう にしん ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも とうにゅうバター	しょうが にんにく キャベツ だいこん にんじん たまねぎ コーン ねぎ こまつな	598	15.7

※ 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。

* 下線がひいてある野菜は芹澤農園さんの野菜です

1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		583	17.0	31.1	2.3	338	94	2.2	265	0.39	0.52	30	6.5