

令和7年 1月献立表 牛乳は毎日つきます。

日	曜日	行事							エネルギー(kcal)	塩分(g)
1	水									
2	木									
3	金									
4	土									
5	日									
6	月									
7	火									
8	水									
9	木		ごはん	牛乳	いわしの梅味噌煮	筑前煮	お雑煮			
10	金		ごはん	牛乳	油淋鶏（ユリチー）	春雨のごま酢和え	五目スープ			
11	土									
12	日									
13	月	成人の日								
14	火		ごはん	牛乳	ケチャップソースハンバーグ	コーンサラダ	オニオンスープ			
15	水		ごはん	牛乳	すき焼き風煮	カレーポテトコロッケ	小松菜のおかか和え			
16	木		ごはん	牛乳	ハッシュドボーク	キャベツとれんこんのサラダ				
17	金		ごはん	牛乳	さばの甘酢あんかけ	きゅうりとわかめのピリ辛和え	大根の味噌汁			
18	土									
19	日									
20	月		ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮	ビーフン炒め	えのきのすまし汁			
21	火		ごはん	牛乳	スパイシーチキン	白菜のごま和え	かぼちゃの味噌汁			
22	水		ごはん	牛乳	豚のしょうが焼き	揚げぎょうざ	野菜スープ			
23	木		ミルクコッペパン	牛乳	ミートボールとじゃがいものトマト煮	コールスローサラダ				
24	金		ごはん	牛乳	みそおでん	キャベツのメンチカツ	酢の物			
25	土									
26	日									
27	月		ごはん	牛乳	塩ダレ炒め	お豆腐しゅうまい	じゃがいもの味噌汁			
28	火		ごはん	牛乳	あじゴマフライ	カミカミサラダ	すり身団子のすまし汁			
29	水		ごはん	牛乳	豚丼の具	海藻サラダ				
30	木		ごはん	牛乳	野菜コロッケ	ごぼうサラダ	太平燕（タイビーエン）			
31	金		ごはん	牛乳	照り焼きパティ	ミソパティのケチャップ炒め	チンゲン菜のスープ			
合計	16日				基準値	エネルギー(kcal)	830	月平均	#DIV/0!	#DIV/0!
						食塩相当量 (g)	2.5未満			

2025年 1月 9日 木曜日

2025年 1月 10日 火曜日

1人分量

1人分量

[illegible]

始業式

【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【いわしの梅味噌煮】	
いわし梅味噌煮	50 g
【筑前煮】	
鶏もも (2cmダイス)	15 g
高野豆腐 (ダイス)	7 g
にんじん	10 g
冷凍里芋	15 g
冷凍いんげん(すじなし)	5 g
乱切れんこん	10 g
サイコロこんにゃく	7 g
キャノー油 (なたね油)	1 g
三温糖	3.4 g
錦味特醸 (本みりん)	1 g
こいくちしょうゆ	5 g
料理酒	3 g
水	0 g
【お雑煮】	
冷凍白玉餅	25 g
鶏もも (2cmダイス)	10 g
はくさい	20 g
にんじん	10 g
椎茸細切スライス	1 g
うす切り蒲鉾	5 g
うすくちしょうゆ	2 g
錦味特醸 (本みりん)	1 g
シマ・マス (食塩)	0.3 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g

【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【油淋鶏（ユリソチー）】	
若鶏もも切り身	80 g
料理酒	2 g
シマ・マス（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
でんぶん	8 g
キャノー油（なたね油）	4 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
深ねぎ	5 g
三温糖	3 g
穀物酢	3 g
こいくちしょうゆ	3 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
【春雨のごま酢和え】	
にんじん	5 g
きゅうり	15 g
もやし	25 g
ロースハムタンザク	10 g
緑豆春雨（5cmカット）	8 g
三温糖	2 g
穀物酢	2 g
こいくちしょうゆ	3 g
いりごま白CF	1 g
調合胡麻油（ごま油）	0.5 g
【五目スープ】	
ソー・ド・オニ（スライス70）	20 g
チンゲンサイ（冷凍）	20 g
冷凍豆腐（タ イスカット）	15 g
きくらげ（乾）	0.5 g
無塩せきベーコン	10 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
料理酒	1 g
シマ・マス（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g

2025年 1月 13日 月曜日

2025年 1月 14日 火曜日

2025年 1月 15日 水曜日

2025年 1月 16日 木曜日

2025年 1月 17日 金曜日

成
人
の
日

1人分量

1人分量

1人分量

1人分量

1人分量

【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ケチャップソースハンバーグ】	
スクールハンバーグ	60 g
キャノーラ油（なたね油）	1 g
トマトケチャップ	3 g
トマトピューレ	3 g
ウスターソース（レストラン用）	3 g
赤ワイン風調味料	1 g
【コーンサラダ】	
ホールコーン缶（冷凍とうもろこし）	20 g
キャベツ	20 g
冷凍ブロッコリー	20 g
オシャンキン®ほぐし身（N）	10 g
和風ドレッシング（デリシャス）	8 g
【オニオンスープ】	
無塩せきベーコン	8 g
ソテー・ド・オニオン（スライス70）	20 g
玉葱	10 g
ほぐししめじIQF	5 g
にんじん	5 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
シマ・マース（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	1 g

【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【すき焼き風煮】	
鶏もも（2cmダイス）	50 g
はくさい	40 g
にんじん	10 g
深ねぎ	10 g
椎茸細切スライス	1 g
ほぐしえのきIQF	10 g
糸こんにゃく	20 g
ミニ絹厚あげ	30 g
料理酒	3 g
錦味特醸（本みりん）	3 g
三温糖	4 g
こいくちしょうゆ	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
一味唐辛子	0.01 g
キャノーラ油（なたね油）	1 g
水	0 g
【カレーポテトコロッケ】	
カレーポテトコロッケFe・Ca	40 g
キャノーラ油（なたね油）	4 g
【小松菜のおかか和え】	
カットこまつな	30 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
かつお節（碎片）	0.5 g
こいくちしょうゆ	3 g
三温糖	1.5 g

【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ハッシュドポーク】	
豚肉スライス	40 g
ソテー・ド・オニオン（スライス70）	50 g
玉葱	30 g
マッシュルーム（スライス）	10 g
おろしにんにく	0.3 g
シマ・マース（食塩）	0.1 g
白こしょう	0.01 g
キャノーラ油（なたね油）	1 g
アレルギーフリーハヤシル・フレーク	2 g
ハヤシルー（フレーク）	15 g
赤ワイン風調味料	5 g
トマトダイス	10 g
トマトケチャップ	3 g
ウスターソース（レストラン用）	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
水	0 g
【キャベツとれんこんのサラダ】	
ライトオイル漬キャベツ	10 g
キャベツ	40 g
スライスれんこん（冷凍）	15 g
にんじん	5 g
枝豆むき身（冷凍枝豆）	5 g
ホールコーン缶（冷凍とうもろこし）	5 g
エッグケア(卵不使用)	10 g
シマ・マース（食塩）	0.1 g
白こしょう	0.01 g
こいくちしょうゆ	1 g

【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【さばの甘酢あんかけ】	
さば切身粉付き	60 g
キャノーラ油（なたね油）	6 g
玉葱	20 g
青ピーマン	5 g
三温糖	3 g
穀物酢	6 g
こいくちしょうゆ	6 g
料理酒	2 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
でんぷん	1 g
水	0 g
【きゅうりとわかめのピリ辛和え】	
きゅうり	30 g
高麗わかめ	1 g
ほぐし蒸し鶏	10 g
もやし	30 g
ドレッシング韓国ナムル	8 g
いりごま白CF	2 g
一味唐辛子	0.01 g
【大根の味噌汁】	
だいこん	25 g
カット油揚げ	3 g
カットほうれん草	10 g
ほぐしえのきIQF	3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2025年 1月 20日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【いわしのみぞれ煮】	
いわしみぞれ煮	50 g
【ビーフン炒め】	
ビーフン	10 g
豚肉スライス	8 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
玉葱	15 g
もやし	20 g
にら	5 g
きくらげ(乾)	0.5 g
こいくちしょうゆ	1 g
料理酒	2 g
中華スープ	1 g
調合胡麻油（ごま油）	2 g
おろししょうが	0.3 g
おろしにんにく	0.3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽﾞ（食塩）	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【えのきのすまし汁】	
ほぐしえのきIQF	10 g
玉葱	15 g
ほそ切り蒲鉾	5 g
高麗わかめ	0.5 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	0.5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽﾞ（食塩）	0.5 g

2025年 1月 21日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【スパイシーチキン】	
若鶏もも切り身	80 g
トマトケチャップ㊦	5 g
ソース（中濃）	3 g
こいくちしょうゆ	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽﾞ（食塩）	0.2 g
おろしにんにく	0.3 g
白こしょう	0.02 g
カレー粉	0.4 g
【白菜のごま和え】	
はくさい	40 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
切干し大根	3 g
いりごま白CF	3 g
こいくちしょうゆ	2 g
うすくちしょうゆ	1.5 g
三温糖	2 g
【かぼちゃの味噌汁】	
ダイスカボチャ（20mm）	25 g
玉葱	10 g
ミニ絹厚あげ	20 g
深ねぎ	3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2025年 1月 22日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【豚のしょうが焼き】	
豚肉スライス	60 g
玉葱	40 g
にんじん	10 g
キャベツ	30 g
おろししょうが	3 g
こいくちしょうゆ	4 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
料理酒	2 g
三温糖	1 g
ｷｬﾅｰﾗｰ油（なたね油）	0.5 g
【揚げぎょうざ】	
学校用ギョーザ	36 g
ｷｬﾅｰﾗｰ油（なたね油）	3 g
【野菜スープ】	
無塩せきベーコン	8 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾎﾞﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
ｼｵｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	25 g
きくらげ(乾)	0.5 g
チンゲンサイ(冷凍)	10 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽﾞ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	1 g

2025年 1月 23日 木曜日

	1人分量
【ミルクコッペパン】	
ミルクコッペパン	70 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ミートボールとじゃがいものトマト煮】	
ｽｸｰﾙ-ﾐｰﾄﾞﾎｰﾙ 15 g	60 g
おろしにんにく	0.3 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾞﾂﾃ15mmｶｯﾄ	50 g
ｼｵｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	30 g
冷凍ブロッコリー	25 g
ミックスビーンズ	20 g
トマトダイス	30 g
ウスターソース（ﾄﾚｰﾅﾝ用）	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽﾞ（食塩）	0.3 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
三温糖	2 g
トマトケチャップ	6 g
こいくちしょうゆ	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
白こしょう	0.01 g
ｷｬﾅｰﾗｰ油（なたね油）	0.5 g
【コールスローサラダ】	
キャベツ	50 g
ロースハムタンザク	8 g
きゅうり	15 g
にんじん	5 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾎﾞﾙ（冷凍とうもろこし）	10 g
ドレッシングコールスロー	8 g

2025年 1月 24日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【みそおでん】	
ミニ絹厚あげ	30 g
鶏もも（2cmダイス）	20 g
冷凍里芋	15 g
三角こんにゃく	30 g
うずら卵缶㊦	15 g
乱切りちくわ	25 g
だいこん	50 g
にんじん	10 g
米みそ	10 g
うすくち醤油	1 g
料理酒	2 g
三温糖	3 g
こんぶ	1.5 g
削り節	1.5 g
水	0 g
【キャベツのメンチカツ】	
国産キャベツのメンチカツ	40 g
ｷｬﾅｰﾗｰ油（なたね油）	4 g
【酢の物】	
きゅうり	20 g
高麗わかめ	1 g
ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞ ほぐし身（N）	10 g
もやし	40 g
穀物酢（ミツカン酢）	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
三温糖	2 g
いりごま白CF	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽﾞ（食塩）	0.03 g

2025年 1月 31日 金曜日

[illegible]