

## 給食献立予定表

2025年 1月

日 曜日	献立名	主要材料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
4 土	チキンカレー 春雨サラダ ミニトマト、ブロッコリー くだもの	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも 春雨、マヨドレ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 ミニトマト、ブロッコリー	326 Kcal 13.2 g
6 月	チャーハン 大根とハムのサラダ レタスとトマトのスープ くだもの	卵、ベーコン ハム	精白米 マヨネーズ	小松菜、玉ねぎ、ミックスベジタブル 大根 レタス、トマト	362 Kcal 11.5 g
7 火	カレーうどん 揚げシューマイ キャベツのナムル くだもの	豚肉 シューマイ	うどん ごま	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり	335 Kcal 10 g
8 水	ごはん 鶏肉唐揚 ほうれん草ごまあえ 具だくさんスープ	鶏肉 ベーコン	精白米 片栗粉 ごま	生姜 ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、かぶ、コーン	413 Kcal 18.5 g
9 木	ごはん 豚肉の生姜焼 クリアスープ ミニトマト	豚肉 豆腐	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、生姜 ごぼう、人参、かぶ ミニトマト	327 Kcal 12.8 g
10 金	ごはん 鮭フライ 白菜とベーコンのサラダ 豚汁	鮭、卵 ベーコン 豚肉、豆腐	精白米 小麦粉、パン粉 ドレッシング	白菜 大根、人参、ごぼう	368 Kcal 18.5 g
11 土	納豆丼 キャベツと油揚げのごまあえ 白菜とベーコンのスープ くだもの	納豆 油揚げ ベーコン	精白米 ごま	ねぎ キャベツ、もやし 白菜、大根	325 Kcal 15 g
13 月	サラダずし ウィンナーソテー 卵スープ くだもの	ハム、ツナ ウィンナー 卵、大豆	精白米	きゅうり、赤・黄パプリカ、コーン 人参、ピーマン、玉ねぎ、しめじ	361 Kcal 12 g
14 火	ごはん コーンクリームシチュー ソーセージのフリッター コールスローサラダ	鶏肉、牛乳 ソーセージ、卵 ハム	精白米 小麦粉 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン キャベツ、人参、きゅうり	348 Kcal 11.5 g
15 水	ビビンバ ポテトフライ けんちん汁 くだもの	合挽肉 豆腐	精白米、ごま じゃがいも こんにゃく	人参、もやし、小松菜、生姜 ごぼう、人参	381 Kcal 11.5 g
16 木	ごはん れんこんハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	合挽肉、卵 ハム 油揚げ	精白米 パン粉 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、れんこん きゅうり、人参、コーン 小松菜	380 Kcal 12 g
17 金	親子丼 ビーンズサラダ ワカメスープ くだもの	鶏肉、卵 Mix豆、ハム	精白米 マヨネーズ ごま	玉ねぎ、人参、ごぼう、椎茸 きゅうり、人参 ワカメ、もやし	375 Kcal 13.9 g
18 土	焼きそば チキンナゲット チンゲン菜のスープ くだもの	豚肉 チキンナゲット ウィンナー	中華そば ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、人参、玉ねぎ	395 Kcal 19.7 g
20 月	ごはん 鶏肉の照焼 ほうれん草のソテー コンソメスープ	鶏肉 ウィンナー	精白米 バター	ほうれん草、コーン キャベツ、玉ねぎ、人参	380 Kcal 13.2 g
21 火	チキンカレーライス 春雨サラダ 竹輪キュウリ くだもの	鶏肉 ハム 竹輪	精白米、じゃがいも 春雨	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参 きゅうり	345 Kcal 11.5 g

22	ごはん 揚げ鶏のおろし煮 金平ごぼう 野菜スープ	鶏肉  ベーコン	精白米 小松菜、小麦粉 ごま	大根 ごぼう、人参 白菜、玉ねぎ、人参	373 Kcal 12.2 g
23	ごはん ツナと豆腐の和風グラタン ミネストローネ れんこん金平	ツナ、豆腐、チーズ ベーコン	精白米 ごま  ごま、ごま油	生姜、ねぎ 玉ねぎ、人参、大根、トマト れんこん	411 Kcal 12 g
24	肉豆腐井 ささみときゅうりのサラダ もやしスープ くだもの	豆腐、豚肉 ささみ	精白米 マヨネーズ ごま	白ねぎ、人参、ごぼう きゅうり もやし	435 Kcal 14.3 g
25	ナポリタン 揚げチーズぎょうざ 小松菜の煮浸し くだもの	ベーコン チーズ、ウィンナー 油揚	スパゲティ ぎょうざの皮	玉ねぎ、人参、ピーマン  小松菜、もやし、人参	385 Kcal 19 g
27	ごはん ツナバーグ マカロニサラダ みそ汁	ツナ、卵、チーズ、合挽肉 ハム 油揚	精白米 小麦粉、パン粉 マカロニ、マヨネーズ	キャベツ キュウリ、人参、コーン えのきだけ	375 Kcal 12.3 g
28	キュウリとハムのまぜごはん 鮭フライ 生姜スープ くだもの	ハム 鮭、卵 豆腐	精白米、ごま 小麦粉、パン粉 春雨	キュウリ、コーン  生姜、人参、チンゲン菜	350 Kcal 19 g
29	ごはん チキングラタン ミネストローネ くだもの	鶏肉、牛乳、チーズ ベーコン	精白米 小麦粉、バター	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参、大根、トマト	406 Kcal 11 g
30	そぼろ丼 さつまいものカレーきんぴら ワンタンスープ くだもの	鶏挽肉  卵	精白米 さつまいも、ごま油 餃子の皮、ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース  ほうれん草、玉ねぎ くだもの	353 Kcal 11 g
31	焼うどん チキンナゲット チンゲン菜のスープ くだもの	豚肉、かまぼこ チキンナゲット ウィンナー	うどん  ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ  チンゲン菜	400 Kcal 19.7 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。