

令和7年度

1月学校給食予定こんだて表

白山市立東明小学校

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等		
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる			
8	木	麦ごはん (増量)	ハヤシライス ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト スキムミルク 赤だしみそ	ぶた肉 生クリーム じゃがいも さとう バター 小麦粉 ルウ	麦ごはん サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 小麦粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	731 Kcal 23 g 23 g	
9	金	白ごはん	大豆としらすの揚げからめ おでん	牛乳 ちぎりあげ しらすぼし うずらたまご	こんぶ 大豆 あつあげ	白ごはん 米粉 ごま 油	水あめ さとう さといも	648 Kcal 25 g 25 g	
12	月								
13	火	白ごはん	手作りハンバーグ にんじんグラッセ ABCスープ	牛乳 とうにゅう ぶた肉 大豆ミート	ベーコン 牛肉	白ごはん パンこ さとう ABCマカロニ	油 バター	たまねぎ にんじん コーン セロリ	628 Kcal 25 g 21 g
14	水	白ごはん	さばのみそに 切干大根の炒り煮 あつたか汁	牛乳 さば うすあげ 赤だしみそ	ぶた肉 みそ ひじき	白ごはん さとう じゃがいも ごま	油 バター ごま油	しょうが ねぎ もやし にんじん	626 Kcal 25 g 21 g
15	木	白ごはん	バッファローチキン マカロニたまごサラダ だいこんのみぞしる	牛乳 とり肉 たまご あつあげ	わかめ みそ	白ごはん こむぎこ かたくりこ たまごなしまヨネーズ	油 さとう マカロニ	にんにく キヤベツ きゅうり だいこん	635 Kcal 25 g 26 g
16	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ヨーグルト	チーズ	麦ごはん じゃがいも こむぎこ カレールウ	油 バター ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	729 Kcal 22 g 22 g
19	月	麦ごはん	マー婆ー丼 ワンタンスープ	牛乳 きぬごしどうふ 大豆ミート 赤だしみそ	ぶた肉 とり肉 かたくりこ ごま油	麦ごはん ワンタン かたくりこ ごま油	油 さとう	しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこみずに もやし	611 Kcal 27 g 17 g
20	火	白ごはん	ほうれん草のグラタン 冬野菜のポトフ	牛乳 ベーコン スキムミルク チーズ	とり肉	白ごはん こめこ 生クリーム さつまいも	パンこ バター マカロニ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん	648 Kcal 24 g 20 g
21	水	白ごはん	しゅうまい もやしの塩ごまナムル 八宝菜	牛乳 しゅうまい ぶた肉 うずらたまご	あさり	白ごはん さとう かたくりこ ごま油	ごま 油	もやし にんじん こまつな しょうが	625 Kcal 24 g 24 g
22	木	白ごはん	ちくわのいそべ揚げ 白菜のゆかり和え カレーうどん	牛乳 スキムミルク あおのり粉 ぶた肉	ちくわ うすあげ	白ごはん てんぷらこ こめこうどん カレールウ	油	にんじん はくさい だいこん たまねぎ	648 Kcal 23 g 19 g
23	金	麦コッペ パン	ウインナー케チャップからめ ごもくサラダ クリームシチュー	牛乳 ウインナー とり肉	スキムミルク	麦コッペパン マカロニ じゃがいも たまごなしまヨネーズ	油 こめこ 生クリーム バター	コーン むきえだまめ にんじん きゅうり	587 Kcal 25 g 26 g
26	月	白ごはん	鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 とり肉 ロースハム きぬごしどうふ	たまご ベーコン	白ごはん かたくりこ じゃがいも たまごなしまヨネーズ	こめこ 油 さとう	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ	695 Kcal 26 g 29 g
27	火	白ごはん (減量)	春巻き うま塩キャベツ 醤油ラーメン	牛乳 はるまき ぶた肉 なると	さとう	白ごはん 油 ごま油 ラーメン	さとう	キヤベツ たけのこみずに しょが にんにく	647 Kcal 20 g 24 g
28	水	白ごはん	ぶりの照り焼き ごま酢和え とり野菜汁	牛乳 ぶり いとかまばこ もめんどうふ	みそ とり肉	白ごはん さとう かたくりこ ごま	マロニー ごま油	だいこん こまつな もやし にんじん	618 Kcal 32 g 20 g
29	木	白ごはん	とり肉のビナグレッソ ブロッコリーサラダ フェイジョン ミルメークコーヒー	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	さとう	白ごはん かたくりこ 白いんげん豆 じゃがいも	パンこ こめこ 油	黄ピーマン ブロッコリー 青ピーマン 赤ピーマン	715 Kcal 23 g 29 g
30	金	白ごはん	鮭のフライ タルタルソース めぐみん野菜の 剣崎なんばピリ辛和え 白山ジオ豚汁	牛乳 かたとうふ とうにゅう	さけ みそ たまご	白ごはん てんぷらこ さとう たまごなしまヨネーズ	パンこ ごま油 さつまいも 油	だいこん キヤベツ にんじん しょうが	675 Kcal 26 g 25 g

※ 生乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食鹽量 1月 平均2.2g

