



令和7年度 1月分 納付予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の動きをととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
7 水	麦ごはん ワインナー コールスローサラダ パチキンカレー デザート(みかんゼリー)	ワインナー 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 白米 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 カレールウ バター さとう 水あめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ブルーン みかん果汁	939	27.4	32.8
8 木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ 冬野菜のスープ煮	鶏肉 豚肉	米 でんぶん 米粉 大豆油 油 はちみつ 油 さとう 里芋	にんにく たまねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん かぶ はくさい	710	32.6	17.7
9 金	ごはん ふくらぎの照り焼き 紅白なます 雑煮	ふくらぎ 油揚げ 鶏肉	米 さとう でんぶん さとう ごま もち	しょうが だいこん にんじん にんじん はくさい こまつな	797	31.9	21.4
13 火	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ ごま和え 沢煮椀	わかめ 魚肉すり身 あおさ	米 白米 でんぶん さとう 油 小麦粉 でんぶん 大豆油 ごま さとう	キャベツ こまつな もやし にんじん にんじん だけのこ ごぼう えのきだけ みつば	747	25.8	21.0
14 水	ごはん 揚げギョーザ 切干大根とツナの中華和え みそラーメン	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 ツナ 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぶん 油 さとう 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 バター	キャベツ たまねぎ にら 切干したいこん きゅうり にんじん にんじん はくさい もやし とうもろこし ねぎ	794	27.7	23.1
15 木	ごはん 鶏肉のゆず照りソース ひじきとれんこんの炒め煮 さつまいものみそ汁	鶏肉 ひじき さつまあげ 油揚げ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう さつまいも	ゆず果汁 にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	814	29.1	26.0
16 金	ごはん いわしのおかか煮 みそ炒め 大根のそぼろ煮	いわし かつおぶし みそ 鶏肉 大豆 厚揚げ	米 さとう でんぶん さとう 油 里芋 油 さとう でんぶん	キャベツ もやし にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく 根豆	752	29.1	22.7
19 月	ミルク食パン チョコ大豆クリーム 魚のハーブ焼き キャベツのペペロンチーノ クラムチャウダー	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 あじ ベーコン あさり 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング 油 さとう ココアパウダー 油 スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 油 米粉 生クリーム	バジル キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	834	33.8	36.3
20 火	ごはん 鶏とうずら卵のチリソース煮 肉団子スープ ヨーグルト	鶏肉 うずら卵 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ヨーグルト	米 さつまいも でんぶん 米粉 大豆油 ごま油 さとう ミートボール(でんぶん 水あめ 大豆油) はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ミートボール(たまねぎ) はくさい もやし にんじん もししいだけ ねぎ	829	30.5	25.2
21 水	ごはん メンチカツ こんにゃくのきんぴら★ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆たん白 さつまあげ 油揚げ みそ	米 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	845	28.4	31.8
22 木	ごはん チヂミ 小松菜ともやしのナムル 韓国風すき焼き煮	チヂミ(豆腐 おから) 豚肉 焼き豆腐	米 チヂミ(米粉 じゃがいも ショートニング でんぶん さとう 油) 大豆油 さとう でんぶん さとう ごま油 車麩 油 さとう ごま油	チヂミ(にんじん たまねぎ にら にんにく) こまつな もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん ねぎ りんご	751	23.4	21.3
23 金	ごはん 堅豆腐のミートグラタン 花野菜サラダ 塩こうじスープ	堅豆腐 豚肉 大豆 チーズ 花野菜サラダ 加賀献立	米 油 さとう ごまドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん はくさい にんじん えのきだけ ねぎ	751	30.7	22.6
26 月	セルフバーガー(胚芽パンズ) (ハンバーグ) (スライスチーズ) キャベツのソテー かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) チーズ オーストラリア献立 鶏肉 大豆 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 ハンバーグ(豚脂 でんぶん さとう 油 じゃがいも) さとう 油 油 米粉 生クリーム	ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ たまねぎ ピーマン かぼちゃ たまねぎ	788	33.2	33.5
27 火	ごはん 五郎島金時入りかき揚げ★ 甘酢和え 車麩の卵とじ	鶏肉 鶏卵	米 さつまいも 小麦粉 でんぶん 油 大豆油 さとう 車麩 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	768	28.2	23.3
28 水	ごはん めざすの南蛮漬け★ あいませ 中島葉うどん	メギス 油揚げ 豚肉	米 でんぶん 大豆油 さとう 油 さとう 中島葉うどん	ねぎ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	779	29.6	19.7
29 木	ごはん 郷土力士応援献立 かつおフライ れんこんの火牛炒め★ ちゃんこ鍋	かつお 豚肉	米 パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油 さとう 鶏団子(鶏肉) 鶏肉 焼き豆腐	れんこん にんじん たまねぎ こまつな 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい もやし にんじん ねぎ こんにゃく にんにく	807	36.2	22.2
30 金	ごはん 鶏そぼろごはん 大豆とじゃがいものり塩★ なめこのすまし汁	鶏肉 いり卵(鶏卵) 大豆 青のり ふかし わかめ	米 いり卵(でんぶん さとう 油) 油 さとう じゃがいも 大豆油 でんぶん なめこ だいこん たまねぎ	しょうが 根豆	874	30.5	27.9

*牛乳が毎日できます。赤のなかまの食品にはいります。
 *同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 *毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 *下線の食品は、河北郡市産です。

全国学校給食週間は24日～30日ですが、
 30日は3年生が給食なしのため23日から
 学校給食週間にちなんだ献立を提供します。

12月の栄養価平均	799	15.0%	28.4%
学校給食摂取基準	830	I群+の13~20% kcal	I群+の20~30%