

# 令和7年1月 学校給食予定こんだてひょう

ひ ら ち	よ う び	こんだてめい	含まれるアレルゲン	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
				血や肉のもとになる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
9	木	牛乳	乳	牛乳			636 20.4
		冬野菜カレー	小麦、大豆、豚肉、りんご、果物、 トマト	豚ひき肉	玉ねぎ にんじん かぶ りんご カリフラワー ブロッコリー レーズン	こめ サラダ油 じゃがいも カレーフレーク	
		海藻サラダ	小麦、ごま、大豆	海藻ミックス	だいこん きゅうり とうもろこし	ごま油 砂糖 しいりごま	
		バナナ	バナナ、果物		バナナ		
10	金	牛乳	乳	牛乳			624 28.5
		さけとほうれん草のクリームスパゲッティ	小麦、乳、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、魚	さけ骨皮なし 牛乳 生クリーム	玉ねぎ ぶなしめじ ほうれん草	スパゲッティ オリーブオイル サラダ油 小麦粉 バター	
		レモンサラダ	小麦、卵、大豆、豚肉、果物	ハム 鶏糸卵	キャベツ きゅうり ポッカレモン	砂糖 サラダ油	
		さつまいもの蒸しパン	小麦、乳	スキムミルク		蒸しパンミック さつまいも	
14	火	牛乳	乳	牛乳			617 27.3
		麦ごはん				こめ 麦	
		けんちん汁	小麦、ごま、大豆	木綿豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん 根菜ねぎ	ごま油 さといも	
		松風焼き かぶの甘酢漬	小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉 小麦	鶏ひき肉 スキムミルク 卵 くわわかめ	玉ねぎ かぶ	パン粉 黒砂糖 しいりごま 砂糖	
15	水	牛乳	乳	牛乳			645 27.0
		三色そぼろ丼	小麦、卵、大豆、鶏肉	鶏ひき肉 卵そぼろ、まきみのり	玉ねぎ ぶなしめじ にんじん もやし こんにゃく、こねぎ	こめ サラダ油 砂糖	
		つみれ汁	大豆	お野菜つみれ			
		ポテトサラダ	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、魚、果物	ハム	とうもろこし きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	
16	木	牛乳	乳	牛乳			626 26.7
		黒砂糖パン	小麦、乳、大豆			黒砂糖パン	
		チキンクリームシチュー	小麦、乳、大豆、鶏肉	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ にんじん かぶ ほうれん草	サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター	
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆		チンゲンサイ キャベツ とうもろこし だ いこん	砂糖 サラダ油 しいりごま	
17	金	牛乳	乳	牛乳			623 27.6
		麦ごはん				こめ 麦	
		肉みそおでん	小麦、牛肉、大豆、豚肉、魚	さつまあげ 厚揚げ 合挽肉	にんじん だいこん こんにゃく いんげん	さといも 砂糖 サラダ油	
		きびなごの唐揚げ ひよつづの酢の物	小麦、大豆、魚 小麦、卵、ごま、大豆	きびなご ひよつづ 鶏糸卵	きゅうり	でん粉 小麦粉 揚げ油 緑豆はるさめ 砂糖 しいりごま	
20	月	牛乳	乳	牛乳			644 27.1
		麦ごはん				こめ	
		わかめスープ	小麦、乳、ごま、大豆、鶏肉	かまぼこ カットわかめ	えのきたけ ほうれん草	しいりごま	
		ミートローフ	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、 トマト	合挽肉 卵 スキムミルク チーズ	玉ねぎ ミックスベジタブル	パン粉	
21	火	牛乳	乳	牛乳			644 26.8
		麦ごはん				こめ 麦	
		お麩と小松菜のみそ汁	小麦、大豆	カットわかめ	えのきたけ 小松菜	糖	
		豆腐のおとし揚げ あとひきお煮	小麦、卵、大豆、魚 小麦、牛肉、大豆	木綿豆腐 絹 卵 牛肉小間 厚揚げ	こねぎ にんじん 蓮根 こんにゃく しいたけ ピーマン	小麦粉 揚げ油 サラダ油 黒砂糖	
22	水	牛乳	乳	牛乳			606 23.2
		鶏ごぼうシラフ	小麦、大豆、鶏肉	鶏もも肉 油揚げ	ごぼう にんじん とうもろこし グリーンピース	こめ サラダ油 砂糖	
		クリームスープ	小麦、乳、大豆、鶏肉	牛乳	にんじん 玉ねぎ 小松菜	じゃがいも 小麦粉 バター	
		ほうれん草のサラダ	小麦、大豆、豚肉	ハム 刻みのり	ほうれん草 もやし	砂糖 オリーブオイル	
23	木	牛乳	乳	牛乳			624 30.6
		麦ごはん				こめ 麦	
		豆腐のすまし汁	小麦、大豆	木綿豆腐	にんじん ぶなしめじ 白菜 水菜		
		魚のしもじ揚げ ひじき煮	小麦、大豆、果物 小麦、大豆	たい切り身 ひじき 油揚げ	ポッカレモン にんじん 突きこんにゃく	米粉 揚げ油 砂糖 サラダ油 砂糖	
24	金	牛乳	乳	牛乳			626 21.9
		血うどん	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、魚、 トマト	豚バラ肉 かまぼこ	にんじん たけのこ しいたけ もやし キャベツ、キヌサヤ	揚げ油 サラダ油 砂糖 でん粉	
		ゆで干し大根のナムル	小麦、ごま、大豆		ゆで干し大根 小松菜 にんじん	ごま油 砂糖 しいりごま	
		中華蒸しパン	小麦、乳、ごま、大豆、豚肉	スキムミルク 豚ひき肉	玉ねぎ	蒸しパンミック ごま油 でん粉	
27	月	牛乳	乳	牛乳			679 35.6
		麦ごはん				こめ 麦	
		栗つぼ	小麦、大豆、鶏肉、果物	鶏もも肉 厚揚げ	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん しいたけ いんげん	サラダ油 さといも くり 砂糖	
		くじらのオーロラソース	小麦、卵、大豆、りんご、果物、トマト	くじら		でん粉 揚げ油 マヨネーズ	
28	火	牛乳	乳	牛乳			764 29.6
		トルコライス	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、 トマト	ハム 豚肩ロース 卵 ウインナー 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル ピーマン	こめ マーガリン 小麦粉 パン粉 揚げ油 サラダ油 砂糖 スパゲッティ	
		冬野菜スープ	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン レッドキドニー	だいこん カリフラワー ブロッコリー		
		りんご	りんご、果物		りんご		
29	水	牛乳	乳	牛乳			644 28.5
		麦ごはん				こめ 麦	
		ヒカド	小麦、大豆、鶏肉	鶏もも肉	だいこん にんじん しいたけ こねぎ	さつまいも でん粉	
		五島三菜の厚焼玉子	小麦、卵、大豆、鶏肉	卵 鶏ひき肉	五島三菜	サラダ油 砂糖	
30	木	牛乳	乳	牛乳			602 32.0
		ちゃんぽん	えび、小麦、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚もも肉 むきエビ いか かまぼこ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 木く らげ キヌサヤ	ちゃんぽん サラダ油	
		長崎ハシロール	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉	長崎ハシロー		揚げ油	
		五目なます	小麦、ごま、大豆	くわわかめ 糸かまぼこ	だいこん にんじん	砂糖 しいりごま	
31	金	牛乳	乳	牛乳			617 28.8
		麦ごはん				こめ 麦	
		豚汁	大豆、豚肉	豚バラ肉 厚揚げ	にんじん もやし こんにゃく 根菜ねぎ	サラダ油 じゃがいも	
		さばの揚げ煮	小麦、卵、ごま、さば、大豆、魚	冷凍さば 卵		小麦粉 揚げ油 砂糖 しいりごま ごま油	
白薬風味漬	小麦、大豆	くわわかめ	白菜 にんじん				

献立を確認される場合はこちら

