

令和7年度

学校給食献立表 1/8 ~ 1/16



ことし ねが 今年もよろしくお願ひします

堀金学校給食センター

8日(木)	9日(金) 鏡開き献立	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金) 小5・6年欠食	
きゅうにゅう 牛乳	きゅうにゅう ごはん / 牛乳	きゅうにゅう 牛乳	きゅうにゅう ごはん / 牛乳	きゅうにゅう ごはん / 牛乳	きゅうにゅう ごはん / 牛乳	
わかめごはん	シルバーのみそ漬け焼き	◇きなこ揚げパン◇	ほきのたらマヨ焼き	◇山城焼き◇	大根と豚肉の炒め煮	
5 糖白米 70 5 強化米 0.21 2 わかめごはんのもと 1.2	1 シルバー 小50g 1切 1 シルバー 中70g 1切 みそ 3 酒 1 本みりん 1 三温糖 0.5	5 コッペパン ★小麦 ★乳 1こ 6 ひまわり油 (揚げ油) 7 1 きな粉(大豆) 9 5 グラニュー糖 14 天然塩 0.05	1 ほき 小50g 1切 1 ほき 中70g 1切 天然塩 0.05 白こしょう 0.2	1 鶏むね肉 小50g 1切 1 鶏むね肉 中70g 1切 4 おろしにんにく 0.6 4 おろしうが 0.6 天然塩 0.2	6 ひまわり油 1.2 豚もも肉 35 酒 1 三温糖 2 だいこん 40 にんじん 15 黒こしょう 1 塩こうじ 1.2	
とりにく 鶏肉の塩こうじ焼き	5 ツナサラダ	◇ツナサラダ◇	おからの炒り煮	まぜっこサラダ	糸かまサラダ	
1 鶏もも肉 小50g 1切 1 鶏もも肉 中70g 1切 酒 0.5 黒こしょう 0.02 塩こうじ 4	4 たいこん 20 4 きゅうり 5 4 キャベツ 20 3 にんじん 5 練り梅 1.3 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.1 白こしょう 0.02	1 ツナフレーク (かつお) 7 4 キャベツ 22 4 ホールコーン 8 3 にんじん 6 酢 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 天然塩 0.1 白こしょう 0.02	1 ひまわり油 2 豚ひき肉 16 5 三温糖 2.4 酒 4 4 ごぼう 5 3 にんじん 4 1 おから 10 5 つきこんにゃく 5 2 乾燥ちりめん 2.2 4 干し椎茸 0.4 1 焼き竹輪 2 6 ひまわり油 1.5 天然塩 0.05 黒こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1	4 キャベツ 15 4 だいこん 20 4 きゅうり 7 3 にんじん 3 1 糸かまぼこ 10 6 ひまわり油 1 1 かつお節 0.5 2 乾燥ちりめん 1.1 6 白いりごま 0.5 6 ひまわり油 0.5 天然塩 0.1 黒こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1	4 キャベツ 30 4 きゅうり 7 3 にんじん 3 1 糸かまぼこ 10 6 ひまわり油 1 1 かつお節 0.5 2 乾燥ちりめん 1.1 6 白いりごま 0.5 5 三温糖 0.3 天然塩 0.1	
にく 肉じゃが	お雑煮	◇ABCミネストローネ◇	白菜のみぞ汁	かきたま汁	きのこ汁	
6 ひまわり油 1 1 豚もも肉 15 4 玉ねぎ 18 3 にんじん 7 5 ジャガイモ 40 5 しらたき 8 5 三温糖 2 こいくちしょうゆ 2.8 本みりん 1 酒 1 かつおだし汁 13 むきえだまめ 5	1 かつお節 0.5	6 ひまわり油 0.8 4 にんにく 0.3 1 豚もも肉 15 5 三温糖 1 1 三温糖 1 5 天然塩 0.15 1 にんじん 10 3 酒 1 4 こいくちしょうゆ 0.15 天然塩 0.15 4 はくさい 25 3 糸みつば 2 5 烤きもち 小18g 1こ 5 烤きもち 中35g 1こ	4 にんにく 0.3 1 豚もも肉 15 5 三温糖 1 赤ワイン 2 4 ごぼう 6 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 5 1 酒 1 4 こいくちしょうゆ 0.15 5 ぶなしめじ 5 5 ジャガイモ 15 1 大豆(国産、ゆで) 10 5 ABCマカロニ ★小麦 5 トマト水煮レトルト 6 トマトケチャップ 8 コンソメ 1.3 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.1 黒こしょう 0.01 パセリ(乾) 0.02	4 はくさい 2.5 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 8 4 えのきたけ 7 1 常念みそ 6.5 4 はくさい 30	4 はくさい 2.5 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 8 3 にんじん 10 1 糸まぼこ 7 1 天然塩 0.1 4 うすくちしょうゆ 4 1 ★たまご 20 4 ねぎ 5	4 はくさい 2.5 4 えのきたけ 8 1 木綿豆腐 30 1 常念みそ 7 4 なめこ 5 4 ねぎ 5
ななくさ 七草すまし汁	1 かつおだし 2.5 4 だいこん 35 3 にんじん 8 4 えのきたけ 8 うすくちしょうゆ 4 酒 1 本みりん 1 天然塩 0.15 3 七草 (乾燥) 0.6	1 かつおだし 2.5 4 はくさい 25 3 糸みつば 2 5 烤きもち 小18g 1こ 5 烤きもち 中35g 1こ	1 月11日は鏡開きです。お正月の間、年神様にお供えした鏡を下げる、木づちで割ってお汁粉などにして食べます。給食では、自分でおもちを入れるお雑煮にします。よく噛んで食べてね。	1 プロセスチーズ 2こ	1 月には、小学校給食委員会で行った希望献立アンケートに上がってきたメニューを取り入れています。希望が多かったものから選びました。ぜひ楽しく食べてくださいね！	
あけましておめでとうございます。2026年もよろしくお願いします。馬	1 「揚げパンはいつでるの~?」と楽しみにしている人も多い揚げパンの登場です。	2 プロセスチーズ (5g) ★乳 2こ	きんかん	◇小学校の希望献立を取り入れています◇	554kcal 24.3g 16.2g 307mg 2.1g	
586kcal 25.1g 18.3g 26.7mg 2.4g 735kcal 31.2g 22.3g 27.9mg 3.1g	552kcal 26.4g 14.3g 27.8mg 1.6g 692kcal 33.2g 16.7g 29.6mg 2.2g	668kcal 27.5g 27.9g 36.5mg 2.7g 834kcal 33.9g 34.0g 40.8mg 3.4g	592kcal 30.0g 18.6g 36.2mg 2.3g 736kcal 37.4g 21.7g 40.5mg 3.1g	579kcal 29.3g 17.5g 30.2mg 2.1g 724kcal 36.8g 20.8g 32.5mg 2.7g	554kcal 24.3g 16.2g 307mg 2.1g 691kcal 29.5g 18.8g 32.8mg 2.5g	

朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると
元気がアップ！



赤の食品 血 肉 骨をつくる 魚、肉、卵 豆、豆製品 など	主に体をつくる (たんぱく質) ➡	1群	緑の食品 体の調子を整える	色の濃い 野菜 ➡		3群	黄の食品 熱や力になる	米、パン めん類 いも類など ➡	主にエネルギーのもと (炭水化物) ➡	5群
			他の野菜 黒物 ➡		4群	油、バター マヨネーズ など ➡	主にエネルギーのもと、 (脂質)	6群		