

令和7年度

学校給食献立表 1/8 ~ 1/16



今年もよろしくお願いします



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
牛乳 わかめごはん	ごはん / 牛乳 シルバーのみそ漬け焼き	牛乳 ◇きなこ揚げパン◇	ごはん / 牛乳 ほきのたらマヨ焼き	ごはん / 牛乳 ◇山賊焼き◇	ごはん / 牛乳 大根と豚肉の炒め煮
5 精白米 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 5 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 6 ノンエッグマヨネーズ 8 1 たらこ 8 うすくちしょうゆ 0.15 紙カップ 1枚	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 おろししょうが 0.6 天然塩 0.2 1 常念みそ 0.7 キムチの素 1.3 5 米粉 3 5 かたくり粉 2.5 6 ひまわり油 (揚げ油) 5	6 ひまわりの油 1.2 1 豚もも肉 35 酒 1 5 三温糖 2 4 だいこん 40 3 にんじん 7 5 つきこんにやく 15 本みりん 1.4 かつおだし 10 こいくちしょうゆ 3.4
鶏肉の塩こうじ焼き	梅ドレサラダ	◇ツナサラダ◇	おからの炒り煮	まぜっこサラダ	系かまサラダ
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 だいこん 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 5 三温糖 0.5 6 ひまわり油 1 1 かつお節 0.5	1 ツナフレーク (かつお) 7 4 キャベツ 22 4 きゅうり 5 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 1 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 つきこんにやく 5 4 干し椎茸 0.4 1 焼き竹輪 2 かつおだし汁 14 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 4 むきえだまめ 6	4 キャベツ 15 4 だいこん 20 4 きゅうり 5 3 にんじん 5 1 かつお節 0.5 2 乾燥ちりめん 2.2 6 白いりごま 1.1 6 ひまわり油 0.5 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 30 4 きゅうり 7 3 にんじん 3 1 系かまぼこ 10 6 ひまわり油 1 うすくちしょうゆ 1 酢 1.5 5 三温糖 0.3 天然塩 0.1
肉じゃが	お雑煮	◇ABCミネストローネ◇	白菜のみそ汁	かきたま汁	きのこ汁
6 ひまわりの油 1 1 豚もも肉 15 4 玉ねぎ 18 3 にんじん 7 5 じゃがいも 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 4 むきえだまめ 5	1 かつおだし 2.5 1 鶏もも肉 17 4 ごぼう 6 3 にんじん 10 酒 1 こいくちしょうゆ 4 天然塩 0.15 4 はくさい 25 3 糸みつば 2 5 焼きもち 小18g 1こ 5 焼きもち 中35g 1こ	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 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 5 4 ぶなしめじ 5 5 じゃがいも 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	1 煮干しだし 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 かつおだし 2.5 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 10 1 かまぼこ 7 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 1 ★たまご 20 4 ねぎ 5	4 かつおだし 2.5 4 しめじ 10 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
七草すまし汁		プロセスチーズ	きんかん	◇小学校の希望献立を取り入れていきます◇	
4 かつおだし 2.5 3 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月11日は鏡開きです。お正月の間、年神様にお供えた鏡もちを下げて、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。	2 プロセスチーズ (5g) ★乳 2こ 「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。	4 きんかん 1こ きんかんは、皮ごと食べられる不思議なかんきつ類です。果肉よりも皮にさわやかな甘みがあるので、ぜひそのまま一口食べてみましょう！	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きます。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！	
586kcal 25.1g 18.3g 267mg 2.4g 735kcal 31.2g 22.3g 279mg 3.1g	552kcal 26.4g 14.3g 278mg 1.6g 692kcal 33.2g 16.7g 296mg 2.2g	668kcal 27.5g 27.9g 365mg 2.7g 834kcal 33.9g 34.0g 408mg 3.4g	592kcal 30.0g 18.6g 362mg 2.3g 736kcal 37.4g 21.7g 405mg 3.1g	579kcal 29.3g 17.5g 302mg 2.1g 724kcal 36.8g 20.8g 325mg 2.7g	554kcal 24.3g 16.2g 307mg 2.1g 691kcal 29.5g 18.8g 328mg 2.5g

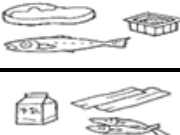
朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!



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

色濃い野菜
その他の野菜
果物

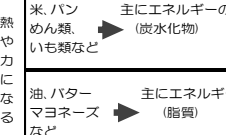


3群

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

白の食品

主にエネルギーのもと、
(脂質)

6群