

# 1月分献立表<小学校>

令和7年度  
四国中央市立東部学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		材料						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	しょくへのかんしんを たかめるこんだて		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類	
			献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
炭水化物		脂質		おしょうがつ こんだて					
9 金	ごはん さわらのさいきょうやき こうはくゆなます ななくさぞうに くろまめ		さわらみそ				ごめ		626 kcal 24.3 g 13.7 g 1.6 g
				にんじん	だいこん ゆず	さとう	さとう	みりん	
			いわいなると	にんじん だいこん(葉)	はくさい なましいたけ しろねぎ	もち	もち	しょうゆ こんぶ けずりぶし	
			くろまめ						
13 火	むぎごはん ほうれんそう げんきアップカレー ブロッコリーサラダ かたぬきチーズ		ぶたにく だいす	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ	669 kcal 23.6 g 19.8 g 2.1 g
				ブロッコリー	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら		
			チーズ						
14 水	コーンライス たまごのベーコンまき かぶサラダ はくさいのスープ		たまごのベーコンまき		とうもろこし	ごめ			573 kcal 19.5 g 18.7 g 1.9 g
				にんじん	かぶ キャベツ	さとう	オリーブあぶら		
			あつあげ	にんじん	はくさい しめじ			しょうゆ スープストック	
15 木	ざっこごはん ふりかけ(かつお) さばのしょうがに あますさえ とうふじる					ごめ もちむぎ みどりまい はだかむぎ くろまい あかごめ もちきび			632 kcal 24.1 g 19.9 g 2.3 g
			さばのしょうがに					ふりかけ(かつお)	
			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	
			とうふ	にんじん わざ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	
16 金	なかのしょうしようがっこうの じどうが かんがえた こんだて		ぶり			ごめ			636 kcal 24.7 g 17.6 g 1.5 g
				にんじん	はくさい きゅうり	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん	
			ぶたにく	わかめ	にんじん ほうれんそう わざ	もやし	うどん	ごまあぶら しろごま しょうゆ	
						みかん		けずりぶし にほし しょうゆ みりん	
19 月	ごはん いかのさらさあげ みずなのサラダ きりぼしだいこんの にもの		いか		しょうが	ごめ			678 kcal 25.7 g 18.2 g 1.6 g
				みずな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ カレーこ	
			あぶらあげ ちくわ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にほし	
20 火	ごはん マー婆ーあつあげ ナムル		ぶたにく だいす あつあげ みそ	にんじん わざ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	674 kcal 28.3 g 23.1 g 1.5 g
				にら にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	
21 水	コッペパン マーマレードチキン ボイルやさい かぶとチングンサイの クリームスープ		とりにく		にんにく	コッペパン			695 kcal 24.9 g 27.9 g 2.1 g
				にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん しろワイン	
			ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ かぶ はくさい とうもろこし しめじ	さつまいも こむぎこ	あぶら バター	スープストック
22 木	ごはん あぶたまどん(ぐ) やきししゃも カシューナッツあえ					ごめ			646 kcal 25.9 g 22.4 g 2.0 g
			あぶらあげ たまご かまぼこ	にんじん わざ	たまねぎ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にほし	
			ししゃも						
			ほうれんそう にんじん	キャベツ		さとう	カシューナッツ	しょうゆ	
23 金	みなみちゅうがっこうの せいとが かんがえた こんだて					ごめ			597 kcal 24.2 g 14.8 g 1.3 g
			ぶたにく		しょうが	さとう でんぶん		しょうゆ みりん	
				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	
				わかめ	たまねぎ だいこん しめじ にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	
					みかん				
26 月	がっこうきゅうしょくしゅうかん<1/26~1/30>		だいす	かえりいりこ		ごめ			625 kcal 22.9 g 16.5 g 2.1 g
				チングンサイ	キャベツ たくあん	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	
			ぶたにく みそ	にんじん わざ	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく		にほし	
27 火	ごはん さといもとだいこんの そぼろに かいそうサラダ		ぶたにく あつあげ だいす うずらたまご	にんじん わざ	だいこん しょうが	さといも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	645 kcal 23.8 g 23.3 g 1.5 g
				かいそうミックス	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	
28 水	コッペパン ぶたにくの かりんとうあげ ごまあえ むしあげぞうすい		ぶたにく		しょうが	コッペパン			635 kcal 27.8 g 24.3 g 2.4 g
				ごまつな	キャベツ	さとう しろごま		しょうゆ	
			えびちくわ あぶらあげ みそ	にんじん チングンサイ	だいこん	ごめ さといも		しょうゆ にほし	
29 木	ごはん あじつけのり さけのしおやき しおこんぶあえ すいとん			あじつけのり		ごめ			595 kcal 29.3 g 15.2 g 1.6 g
			さけ						
			しおこんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	
			とりにく あぶらあげ	にんじん わざ	はくさい	すいとん		しょうゆ にほし	
30 金	いりこごはん まめてん ゆかりあえ まんばのけんちゃん		あぶらあげ	かえりいりこ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	ごめ さとう	しょうゆ わふうだし	621 kcal 23.1 g 19.5 g 1.4 g
			いんげんまめ			てんぶらこ でんぶん	あぶら	ベーキングパウダー	
				さやいんげん	もやし あかじそ		しろごま	しょうゆ	
			とうふ あぶらあげ	たかな にんじん	はくさい	さとう	あぶら	しょうゆ みりん にほし ベーキングパウダー	

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

エネルギー (kcal)

※都合により、献立を変更する場合があります。

基準 630 平均 636

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルゲンのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。