

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						調味料他	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					
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）						
			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					
9 金	おしょうがつ こんだて												
	ごはん	○					こめ			626 kcal			
	さわらのさいきょうやき		さわら みそ				さとう		みりん	24.3 g			
	こうはくゆずなます				にんじん	だいこん ゆず	さとう		しょうゆ	13.7 g			
	ななくさぞうに		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		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.6 g			
くろまめ	くろまめ												
13 火	むぎごはん	○					こめ むぎ			669 kcal			
	ほうれんそう げんきアップカレー		ぶたにく だいず		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	23.6 g			
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	だいこん とうもろこし	さとう		あぶら	19.8 g			
	かたぬきチーズ			チーズ						2.1 g			
14 水	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			573 kcal			
	たまごのベーコンまき		たまごのベーコンまき							19.5 g			
	かぶサラダ				にんじん	かぶ キャベツ	さとう	オリーブあぶら		18.7 g			
	はくさいのスープ		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	1.9 g			
15 木	ざっくごはん	○					こめ もちむぎ みどりまい はだかむぎ くらまい あかこめ もちきび			632 kcal			
	ふりかけ(かつお)								ふりかけ(かつお)	24.1 g			
	さばのしょうがに		さばのしょうがに							19.9 g			
	あまずあえ			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	2.3 g			
	とうふじる		とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ				
16 金	なかのしょうしょうがつこのうの じどうが かんがえた こんだて												
	ごはん	○					こめ			636 kcal			
	ぶりのてりすぎやき		ぶり				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	24.7 g			
	きゅうりとはくさい				にんじん	はくさい きゅうり		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	17.6 g			
	よ〜いうど〜ん		ぶたにく	わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし	うどん		けずりぶし にぼし しょうゆ みりん	1.5 g			
	みかん					みかん							
19 月	しょくいくのひ												
	ごはん	○					こめ			678 kcal			
	いかのさらさあげ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	25.7 g			
	みずなのサラダ				みずな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	18.2 g			
	きりぼしだいこんの にもの		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 にぼし	1.6 g			
20 火	ごはん		○					こめ			674 kcal		
	マーボーあつあげ	ぶたにく だいず あつあげ みそ			にんじん ねぎ	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	28.3 g			
	ナムル				にら にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	23.1 g			
										1.5 g			
21 水	コッペパン	○					コッペパン			695 kcal			
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーマレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん しろワイン	24.9 g			
	ポイルやさい				にんじん	キャベツ				27.9 g			
	かぶとチンゲンサイの クリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	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	2.1 g			
22 木	ごはん	○					こめ			646 kcal			
	あぶたまどん(ぐ)		あぶらあげ たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	25.9 g			
	やきししゃも			ししゃも						22.4 g			
	カシューナッツあえ				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	2.0 g			
23 金	みなみちゅうがつこのうの せいとが かんがえた こんだて												
	ごはん	○					こめ			597 kcal			
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく			しょうが	さとう でんぶん		しょうゆ みりん	24.2 g			
	ほうれんそうの おひたし				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	14.8 g			
	だいこんスープ			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	1.3 g			
	みかん					みかん							
26 月	がつこうきゅうしょくしゅうかん<1/26~1/30>												
	しんぐうちゃめし	○	だいず	かえりいりこ			こめ		ちゃ	625 kcal			
	にぼしとだいずの あげに					でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	22.9 g				
	たくあんあえ				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				16.5 g			
	とんじる		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく		にぼし	2.1 g			
27 火	ごはん	○					こめ			645 kcal			
	さといもとだいこんの そぼろに		ぶたにく あつあげ だいず うずらたまご		にんじん ねぎ	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	23.8 g			
	かいそうサラダ			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	23.3 g			
										1.5 g			
28 水	コッペパン	○					コッペパン			635 kcal			
	ぶたにくの かりんとうあげ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	27.8 g			
	ごまあえ				ごまつぎ	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	24.3 g			
	むしあげそうすい		えびちくわ あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん	こめ さといも		しょうゆ にぼし	2.4 g			
29 木	ごはん	○					こめ			595 kcal			
	あじつけのり			あじつけのり						29.3 g			
	さけのしおやき		さけ							15.2 g			
	しおこんぶあえ			しおこんぶ	ごまつぎ にんじん	キャベツ			しょうゆ	1.6 g			
	すいとん		とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい	すいとん		しょうゆ にぼし				
30 金	いりこごはん	○	あぶらあげ	かえりいりこ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	621 kcal			
	まめてん		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	23.1 g			
	ゆかりあえ				さやいんげん	もやし あかじそ		しろごま	しょうゆ	19.5 g			
	まんばのけんちゃん		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 にぼし ベーキングパウダー	1.4 g			
「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