

1月分献立表〈幼稚園〉

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	
	食への関心を高める献立		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	お正月献立										
	ごはん	○					こめ			512 kcal	
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう		みりん	20.4 g	
	紅白ゆずなます			にんじん	だいこん ゆず	さとう		しょうゆ	12.1 g		
	七草雑煮		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	1.3 g		
黒豆	くろまめ										
13 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			571 kcal	
	ほうれん草		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	20.7 g		
	元気アップカレー										
	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		18.3 g		
型抜きチーズ		チーズ							1.8 g		
14 水	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			500 kcal	
	卵のベーコン巻き		たまごのベーコンまき							17.7 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		17.8 g		
	白菜のスープ		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	1.7 g		
15 木	雑穀ごはん	○					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			563 kcal	
	ふりかけ(かつお)							ふりかけ(かつお)	22.4 g		
	さばのしょうが煮		さばのしょうがに						19.5 g		
	甘酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	2.0 g	
	豆腐汁		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	中之庄小学校の児童が考えた献立										
	ごはん	○					こめ			525 kcal	
	ぶりの照りすぎ焼き		ぶり				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	20.3 g	
	きゅうりと白菜			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	15.3 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	1.2 g		
みかん				みかん							
19 月	食育の日										
	ごはん	○					こめ			551 kcal	
	いかのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	21.5 g	
	水菜のサラダ				みずな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	15.9 g	
	切り干し大根の煮物		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	1.3 g		
20 火	ごはん	○					こめ			553 kcal	
	麻婆厚揚げ		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	23.8 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	20.1 g	
									1.2 g		
21 水	コッペパン	○					コッペパン			539 kcal	
	マーマレードチキン		とりにく		にんにく	でんぶん ママレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん しろワイン	20.0 g		
	ボイル野菜			にんじん	キャベツ				23.2 g		
	かぶとチンゲン菜の 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	1.7 g	
22 木	ごはん	○					こめ			530 kcal	
	あぶたま丼(具)		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	20.6 g		
	焼きししゃも			ししゃも					18.3 g		
	カシューナッツ和え				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	1.5 g	
26 月	学校給食週間<1/26~1/30>										
	新宮茶飯	○					こめ		ちゃ	503 kcal	
	煮干しと大豆の揚げ煮		だいず	かえりいりこ			でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	20.3 g	
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				14.8 g	
	豚汁		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	1.7 g	
27 火	ごはん	○					こめ			549 kcal	
	里芋と大根のそぼろ煮		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	22.7 g		
	海藻サラダ			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	20.3 g	
									1.3 g		
28 水	コッペパン	○					コッペパン			493 kcal	
	豚肉のかりんとう揚げ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	22.3 g	
	ごま和え				ごまっせ	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	20.4 g	
	蒸し上げ雑炊		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	1.8 g		
29 木	ごはん	○					こめ			489 kcal	
	味つけのり			あじつけのり						24.3 g	
	鯉の塩焼き		さけ							13.5 g	
	塩昆布和え			しおこんぶ	ごまっせ にんじん	キャベツ			しょうゆ	1.3 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	518 kcal	
	豆天		いんげんまめ				てんぷらこ でんぶん	あぶら	ベーキングパウダー	19.5 g	
	ゆかり和え				さやいんげん	もやし あかじそ		しろごま	しょうゆ	17.1 g	
	まんぱのけんちゃん		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	1.2 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	540 平均 526