

1月 献立表

令和7年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものとなる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものとなる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもととなる食品		エネルギー- たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー- たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
8木	ごはん	○	ごまネーズあえ マレーシアチキンカレー ぽんかん	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねり梅 きゅうり キャベツ ぽんかん	金芽米 鉄強化米 じゃがいも	ごめ油 ソイエッグ マヨネーズ いりごま すりごま	838 kcal 35.5 g 24.7 g 3.4 g		
9金	五目ごはん	○	つぼ漬けあえ すまし汁 おしるこ	鶏肉 豚肉 あずき	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ 干しいたけ キャベツ つぼ漬け たまねぎ はくさい ねぎ	金芽米 もち米 上白糖 三温糖	いりごま	608 kcal 23.8 g 15.0 g 2.2 g	770 kcal 29.4 g 17.4 g 3.1 g	
13火	ごはん	○	松風焼き 紅白なます 七草汁	鶏肉 豚肉 みそ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	いりごま	603 kcal 27.2 g 19.9 g 2.1 g	758 kcal 34.0 g 23.9 g 2.7 g	
14水	ごはん	○	ホキフライタルタルソース 中華豚しゃぶサラダ キムチスープ	ホキ たまご 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが えのきたけ 白菜キムチ	金芽米 薄力粉 パン粉 上白糖	ごめ油 ソイエッグ マヨネーズ ごま油 いりごま	656 kcal 29.7 g 24.5 g 2.4 g	839 kcal 38.2 g 30.3 g 3.2 g	
15木	ごはん	○	いかの香味焼き 五目きんぴら ふぶき汁 黒みつ抹茶プリン	いか さつま揚げ 豆腐	牛乳 生クリーム アガー	にんじん いんげん ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ ごぼう たけのこ水煮 れんこん えのきたけ だいこん	金芽米 三温糖 こんにゃく かたくり粉 上白糖 中ざら糖 黒砂糖	ごま油 ごめ油	633 kcal 27.7 g 18.8 g 2.1 g	806 kcal 34.9 g 22.3 g 3.0 g	
16金	二色揚げパン (抹茶、ココア)	○	鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チングン菜	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい しめじ	コッペパン 上白糖 マロニー	ごめ油	667 kcal 29.5 g 24.4 g 3.0 g	849 kcal 37.6 g 30.2 g 3.7 g	
19月	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ わかめスープ	鶏肉 ささいか 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	レモン果汁 キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	ごめ油 ごま油	566 kcal 27.5 g 16.3 g 2.3 g	717 kcal 35.3 g 19.2 g 2.9 g	
20火	ごはん	○	肉団子のもち米蒸し 野沢菜あえ かす汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	のざわな漬け にんじん	たまねぎ しょうが はくさい だいこん ねぎ	金芽米 かたくり粉 もち米 じゃがいも	ごめ油	575 kcal 23.9 g 17.0 g 1.9 g	726 kcal 29.3 g 20.0 g 2.5 g	
21水	ごはん (カレーライス)	○	鶏肉のりんごソース 海藻サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻ミックス ひじき	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ もやし	金芽米 鉄強化米 じゃがいも チャツネ 上白糖 三温糖	ごめ油 いりごま	655 kcal 27.8 g 19.8 g 3.2 g	836 kcal 35.4 g 23.9 g 4.2 g	
22木	五目おこわ	○	山賊焼き ブロッコリーサラダ 豚汁 みかん	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ たけのこ水煮 にんにく しょうが りんごピューレ きゅうり キャベツ コーン ごぼう だいこん ねぎ みかん	金芽米 もち米 上白糖 かたくり粉 米粉パウダー こんにゃく	ごめ油 オリーブ油	679 kcal 32.8 g 22.6 g 2.5 g	861 kcal 41.9 g 27.8 g 3.3 g	
23金	ケチャップライス	○	ココア豆 ツナと豆腐のサラダ 野菜スープ	豚肉 大豆 豆腐 ツナ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん セロリー	金芽米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	ごめ油 ソイエッグ マヨネーズ	675 kcal 29.2 g 27.3 g 2.4 g	859 kcal 37.2 g 33.7 g 3.4 g	
26月	ごはん	○	鶏の唐揚げ(2c) 赤しそこんぶあえ スキーツ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	金芽米 かたくり粉 米粉パウダー こんにゃく さつまいも	ソイエッグ マヨネーズ ごめ油 いりごま	644 kcal 29.1 g 21.3 g 1.9 g	816 kcal 35.1 g 26.2 g 2.3 g	
27火	わかめごはん	○	千草卵焼き チーズのサラダ 五目汁	たまご 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油 オリーブ油	560 kcal 23.9 g 18.7 g 2.6 g	705 kcal 29.7 g 22.1 g 3.4 g	
28水	ごはん	○	キャベツメンチカツ もやしのカレーサラダ きのこスープ	鶏肉 豚肉 たまご ハム	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり えのきたけ しめじ 生しいたけ コーン	金芽米 鉄強化米 パン粉 薄力粉 三温糖	ごめ油 オリーブ油 いりごま	645 kcal 24.2 g 22.5 g 2.2 g	817 kcal 29.7 g 27.3 g 2.9 g	
29木	ごはん	○	ほつけのごま照り焼き 切り干し大根の五目煮 KT具だくさんみそ汁	ほつけ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	切干し大根 ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	金芽米 三温糖 かたくり粉	いりごま ごめ油	583 kcal 27.5 g 16.5 g 2.3 g	736 kcal 35.1 g 19.6 g 3.2 g	
30金	コッペパン	○	いかと野菜のソテー 茎わかめのサラダ クリームシチュー	いか 鶏肉	牛乳 くきわかめ 脱脂粉乳	にんじん いんげん パセリ	キャベツ コーン きゅうり もやし たまねぎ コーンペースト	コッペパン じゃがいも 薄力粉	ごめ油 ソイエッグ マヨネーズ バター	639 kcal 26.3 g 24.2 g 2.9 g	813 kcal 32.9 g 29.8 g 4.1 g	
									基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満