

2025年1月 学校給食予定献立表

坂戸市立 浅羽野小学校

| 実施日<br>日(曜)          | 献立名            | 主な材料とその働き         |                              |  | 調味料等                                       | 栄養素             |             |               |
|----------------------|----------------|-------------------|------------------------------|--|--|-----------------|-------------|---------------|
|                      |                | 体を作る食品<br>(赤の食べ物) | エネルギーのもとになる食品<br>(黄色の食べ物)    | 体の調子を整える食品<br>(緑の食べ物)                  |  | エネルギー<br>(Kcal) | たん白<br>質(g) |               |
| 9(木)                 | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 628             | 24.2        |               |
|                      | ごはん            |                   | 米                            |  |  |                 |             |               |
|                      | 肉じゃが           | 生揚げ 豚肉            | じゃがいも 砂糖 こんにやく               | にんじん たまねぎ                              | 清酒 しょうゆ 煮干し                                |                 |             |               |
|                      | 小松菜と卵の中華炒め     | 卵 鶏肉              | ごま油 米油                       | こまつな しょうが にんにく ねぎ                      | 清酒 しょうゆ 粗塩 小麦ソース<br>こしょう                   |                 |             |               |
| 10(金)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 662             | 29.3        |               |
|                      | ちらし寿司          | 油揚げ 卵 えび 鶏肉 きざみのり | 砂糖 米 米油                      | にんじん 干しいたけ                             | 清酒 しょうゆ 粗塩 米酢                              |                 |             |               |
|                      | 赤魚の野菜あんかけ      | 赤魚                | 小麦粉 でん粉 砂糖 米油                | にんじん たまねぎ もやし                          | 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう                            |                 |             |               |
|                      | 白玉ぜんざい         | あずき               | 砂糖 白玉団子                      |  | 粗塩   |                 |             |               |
| 14(火)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 602             | 22.2        |               |
|                      | フラワーロール        |                   | フラワーロール                      |  |  |                 |             |               |
|                      | かぶのクリーム煮       | 鶏肉 チーズ 牛乳         | 小麦粉 マカロ バター 米油               | にんじん かぶの葉 たまねぎ かぶ                      | 白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル                      |                 |             |               |
|                      | チンゲンサイとコーンのソテー | ベーコン              | 米油                           | チンゲンサイ とうもろこし缶 もやし                     | 粗塩 こしょう                                    |                 |             |               |
| 手作りりんごゼリー            | 寒天             | 砂糖                | りんごジュース                      |  |  |                 |             |               |
| 15(水)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 697             | 28.1        |               |
|                      | ごはん            |                   | 米                            |  |  |                 |             |               |
|                      | さばの竜田揚げ        | さば                | 小麦粉 でん粉 米油                   | しょうが                                   | 清酒 しょうゆ 粗塩                                 |                 |             |               |
|                      | 白玉雑煮           | 豆腐 かまぼこ 鶏肉        | 白玉粉                          | こまつな にんじん だいこん ねぎ                      | かつお節 清酒 しょうゆ 粗塩                            |                 |             |               |
| 浅漬け                  |                |                   | にんじん キャベツ                    | 粗塩                                     |  |                 |             |               |
| 16(木)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 598             | 28.6        |               |
|                      | 照り焼きチキンバーガー    | 鶏肉                | 小麦粉 でん粉 こどもパン ごま 米油<br>マスタード | ごぼう しょうが                               | 清酒 白ワイン 本みりん しょうゆ<br>米酢                    |                 |             |               |
|                      | ワンタンスープ        | 豚肉                | ワンタンの皮 米油                    | にんじん ねぎ はくさい もやし                       | しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節                           |                 |             |               |
|                      |                |                   |                              |  |  |                 |             |               |
| 17(金)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 627             | 23.9        |               |
|                      | ごはん            |                   | 米                            |  |  |                 |             |               |
|                      | 豆腐シューマイ        | 豆腐 鶏肉             | でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油           | しょうが たまねぎ 干しいたけ                        | 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう                            |                 |             |               |
|                      | 豚肉と昆布の炒り煮      | 油揚げ 豚肉 昆布         | 砂糖 こんにやく 米油                  | にんじん                                   | 清酒 しょうゆ 煮干し                                |                 |             |               |
| ゆず白菜                 |                |                   | はくさい ゆず                      | 粗塩                                     |  |                 |             |               |
| 20(月)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 673             | 23.7        |               |
|                      | バターロール         |                   | バターロール                       |  |  |                 |             |               |
|                      | スパゲッティナポリタン    | 鶏肉                | スパゲティ 米油                     | にんじん たまねぎ                              | マスタード 粗塩 こしょう トマトケチャップ                     |                 |             |               |
|                      | シーザーサラダ        | ベーコン チーズ          | じゃがいも 砂糖 オリーブ油 米油            | キャベツ きゅうり                              | 粗塩 米酢 こしょう                                 |                 |             |               |
| 21(火)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 668             | 30.4        |               |
|                      | ごはん            |                   | 米                            |  |  |                 |             |               |
|                      | 鶏肉の変わりフライ      | 鶏肉 あおのり           | 小麦粉 パン粉 ごま 米油                |  | 粗塩   |                 |             |               |
|                      | 五目豆            | 大豆 凍り豆腐 豚肉        | 砂糖 こんにやく 米油                  | にんじん ごぼう 干しいたけ                         | 本みりん しょうゆ 粗塩                               |                 |             |               |
| ピリッと白菜               |                | ラー油               | にんじん はくさい                    | しょうゆ 粗塩                                |  |                 |             |               |
| 22(水)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 692             | 23.8        |               |
|                      | みそラーメン         | 白みそ 赤みそ 鶏肉        | 中華めん 米油                      | にんじん とうもろこし缶 にんにく ねぎ もやし               | 鶏がら  |                 |             |               |
|                      | いろいろ野菜のナムル     |                   | きび砂糖 ごま油                     | にんじん キャベツ きゅうり                         | 薄口しょうゆ 粗塩                                  |                 |             |               |
|                      | 黒糖蒸しパン         |                   | 小麦粉 黒砂糖 米油                   | 干しぶどう                                  | 粗塩 ベーキングパウダー                               |                 |             |               |
| 23(木)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 672             | 20.1        |               |
|                      | 冬のチキンカレーライス    | 鶏肉 チーズ            | 米 小麦粉 バター 米油                 | にんじん セリ だいこん たまねぎ にんにく                 | マスタード しょうゆ 粗塩 カレー粉<br>こしょう ガラムマサラ トマトケチャップ |                 |             |               |
|                      | 白菜とベーコンの炒め物    | ベーコン              | 米油                           | チンゲンサイ にんじん はくさい                       | しょうゆ 粗塩 こしょう                               |                 |             |               |
|                      |                |                   |                              |  |  |                 |             |               |
| 24(金)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 619             | 24.4        |               |
|                      | 昆布ごはん          | 油揚げ 鶏肉 昆布         | 砂糖 米                         | にんじん                                   | 清酒 しょうゆ                                    |                 |             |               |
|                      | ちくわの磯辺揚げ       | ちくわ あおのり          | 小麦粉 米油                       |  | 粗塩   |                 |             |               |
|                      | 大根のアチャラ漬       |                   | 砂糖                           | にんじん きゅうり だいこん                         | 粗塩 米酢                                      |                 |             |               |
| 27(月)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 611             | 25.8        |               |
|                      | ごはん            |                   | 米                            |  |  |                 |             |               |
|                      | さばのみそ煮         | さば 赤みそ            | 砂糖                           | しょうが                                   | 清酒 本みりん しょうゆ                               |                 |             |               |
|                      | かきたま汁          | 卵                 | でん粉                          | こまつな にんじん たまねぎ 干しいたけ                   | かつお節 しょうゆ 粗塩                               |                 |             |               |
| おひたし                 |                |                   | にんじん キャベツ もやし                | しょうゆ                                   |  |                 |             |               |
| 28(火)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 678             | 26.8        |               |
|                      | ポテトピラフ         | 豚肉                | じゃがいも 米 バター 米油               | にんじん たまねぎ とうもろこし缶                      | 清酒 粗塩 こしょう                                 |                 |             |               |
|                      | 鶏肉のハーブ揚げ       | 鶏肉                | 小麦粉 でん粉 米油                   | にんにく                                   | 清酒 しょうゆ 粗塩 バジル パプリカ                        |                 |             |               |
|                      | コールスロー         |                   | 砂糖 米油                        | にんじん キャベツ きゅうり                         | 粗塩 米酢 こしょう                                 |                 |             |               |
| ぼんかん                 |                |                   | ぼんかん                         |  |  |                 |             |               |
| 29(水)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 627             | 27.0        |               |
|                      | ごはん            |                   | 米                            |  |  |                 |             |               |
|                      | 紅焼豆腐(ホンシャオドウフ) | 生揚げ 赤みそ 豚肉        | でん粉 砂糖 ごま油 米油                | チンゲンサイ にんじん しょうが たけのこ ねぎ<br>はくさい 干しいたけ | 清酒 しょうゆ 粗塩 トウモロコシ                          |                 |             |               |
|                      | 小松菜と白滝の炒め物     | 鶏肉                | しらたき 砂糖 米油                   | こまつな にんにく ねぎ                           | 清酒 しょうゆ                                    |                 |             |               |
| 30(木)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 599             | 20.6        |               |
|                      | 黒パン            |                   | 黒パン                          |  |  |                 |             |               |
|                      | ニョッキのトマトソース    | 豚肉 ベーコン           | 小麦粉 じゃがいも バター 米油             | にんじん トマト たまねぎ                          | マスタード 粗塩 こしょう トマトケチャップ                     |                 |             |               |
|                      | 大根のサラダ         |                   | 砂糖 米油                        | にんじん きゅうり だいこん                         | しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう                            |                 |             |               |
| 31(金)                | 牛乳             | 牛乳                |                              |  |  | 676             | 28.3        |               |
|                      | ごはん            |                   | 米                            |  |  |                 |             |               |
|                      | つくね揚げ          | 豆腐 鶏肉             | でん粉 砂糖 米油                    | しょうが ねぎ                                | 本みりん しょうゆ 粗塩                               |                 |             |               |
|                      | せんべい汁          | 鶏肉                | 南部せんべい                       | にんじん ごぼう 干しいたけ                         | 清酒 しょうゆ 煮干し                                |                 |             |               |
| 白菜のおかかあえ             | かつお節           |                   | こまつな はくさい                    | しょうゆ                                   |  |                 |             |               |
| <b>給食回数 16回</b>      |                |                   |                              |  |  | <b>今月の栄養量</b>   | <b>646</b>  | <b>25.5</b>   |
| ※材料は都合により変わる場合があります。 |                |                   |                              |  |  | <b>基準栄養量</b>    | <b>650</b>  | 21.1~<br>32.5 |