



# 令和7年度 1月

## これだてひょう

### 置戸町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー
16 金	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 633 kcal
	松風焼き 	とり 鶏 ひき肉 たまご 卵	たまねぎ 玉葱 しょうが 生姜	パン粉 ごま	中 785 kcal
	紅白なます		だいこん 大根 にんじん 人参		高 659 kcal
	お雑煮	かまぼこ	しいたけ 椎茸 ごぼう 小松菜	こめ 煮込み餅白 こめ 煮込み餅紅	
19 月	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 623 kcal
	さばの和風ムニエル	さば		ごま油 小麦粉 米油	中 762 kcal
	白菜のおひたし	や 焼 き 竹輪	はくさい 白菜		高 636 kcal
	中華風コーンスープ	とうもろこし 豆腐	えのき さやいんげん 玉葱 クリームコーン	でんぷん ラー油	
20 火	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 589 kcal
	鶏の照り焼き	とり 鶏 肉		こめ油 米油	中 716 kcal
	もやしのごまおかか和え	かつお節	もやし チンゲン菜	ごま	高 590 kcal
	大根とわかめのみそ汁	あぶら油 揚げ わかめ	だいこん 大根		
21 水	鹿肉のボロネーズパグティ	しか 鹿 ひき肉 豚 ひき肉 こな 粉 チーズ	たまねぎ 玉葱 セロリ にんじん 人参 トマト 缶	スパゲティ 米油 オリーブ油	小 661 kcal
	キャベツとハムのサラダ	ハム	キャベツ	オリーブ油	中 822 kcal
	みかん		みかん		高 696 kcal
22 木	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 672 kcal
	キムチ春巻き	豚肉	キムチ にら 生姜	春雨 ごま油 春巻きの皮 米油	中 837 kcal
	豆とかぼちゃのサラダ	ベーコン	かぼちゃ ミックスビーンズ		高 711 kcal
	ごま風味みそ汁	あぶら油 揚げ	だいこん 大根 こまつな 小松菜 つきこん	ごま	
23 金	シューガートースト			スライスパン バター	小 604 kcal
	鶏肉のカレー炒め	とり 鶏 肉	たまねぎ 玉葱	こめ油 米油 じゃがいも	中 744 kcal
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー 人参 キャベツ		高 618 kcal
	もやしのコンソメスープ	ウインナー	もやし さやいんげん	こめ油 米油	
26 月	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 682 kcal
	厚揚げの肉みそチーズ焼き	厚揚げ 鶏 ひき肉 シュレッドチーズ 刻みのり	ながねぎ 長葱		中 846 kcal
	切干大根とツナの和え物 	ツナ	きりぼしだいこん 切干大根 チンゲン菜		高 720 kcal
	ガタタン	豚肉 つとまき 卵	はくさい 白菜 にんじん 人参 きくらげ 木耳 しょうが 生姜	れいとうしらたま 冷凍白玉 でんぷん	
27 火	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 689 kcal
	パンロール	すり身 豚 ひき肉	たまねぎ 玉葱	サンドイッチ用パン でんぷん 米油	中 864 kcal
	もやしのナムル	ハム	もやし ほうれん草	ごま油	高 738 kcal
	茎わかめのみそ汁	茎わかめ	だいこん 大根 えのき		
28 水	カレーラーメン	とり 鶏 肉 つとまき 油揚げ	はくさい 白菜 あじつ 味付きメンマ	ラーメン 米油	小 723 kcal
	カラフルフライドポテト			じゃがいも 米油	中 912 kcal
	オレンジ白玉		みかん 缶 オレンジジュース	れいとうしらたま 冷凍白玉	高 786 kcal
29 木	ごはん			こめ 米 おおむぎ 大麦	小 566 kcal
	ボークチャップ	豚肉	たまねぎ 玉葱	こめ油 米油	中 697 kcal
	キャベツのマリネ	ハム	キャベツ コーン レモン汁		高 571 kcal
	根菜のみそ汁		だいこん 大根 にんじん 人参 ごぼう さつまいも		
30 金	とりめし	とり 鶏 肉	しょうが 生姜 たまねぎ 玉葱	こめ 米 おおむぎ 大麦 米油	小 662 kcal
	ポテトサラダ	ツナ	えだまめ 枝豆	じゃがいも	中 821 kcal
	鱈の三平汁	たら 鱈	ながねぎ 長葱 はくさい 白菜 こまつな 小松菜 つきこん		高 695 kcal