



令和7年度1月献立表



日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
9 金	ぶたどん 豚丼	470(376) kcal	金賞健康米、豚もも肉、しょうが、なたね油、玉葱、にんじん、干し椎茸、濃口しょうゆ、清酒、三温糖、本みりん、かたくり粉、水、かつおだしパック、こんぶ	おかゆ 豚丼の具	671 kcal
	コールスローサラダ	75(60) kcal	キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、大豆、ノンエッグマヨネーズ、りんご酢、三温糖、食塩	コールスローサラダ	562 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	23.6 g 19.6 g
13 火	【小学部6年生お楽しみ献立】				759 kcal
	しろ 白ごはん	308(246) kcal	精白米	おかゆ	670 kcal
	ほし チキンのコロッケ	186 kcal	チキンのコロッケ、なたね油	チキンのコロッケ	25.9 g
	こぼうそう 個包装とんかつソース	6 kcal	1袋	個包装とんかつソース	24.0 g
	ピーマンとちくわのおかか炒め	33(26) kcal	青ピーマン、スクールちくわ、三温糖、濃口しょうゆ、水、花かつお	ピーマンとちくわのおかか炒め	
	ぶたじる 豚汁	100(80) kcal	豚もも肉、だいこん、にんじん、玉葱、板こんにゃく、なたね油、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	豚汁	
14 水	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	714 kcal
	こぼうそう 個包装のり佃煮	7 kcal	1袋	個包装のり佃煮	610 kcal
	だいこん 大根のそぼろ煮	176(141) kcal	鶏ひき肉、しょうが、なたね油、だいこん、さといも、厚揚げ、さやいんげん、かつおだしパック、だし昆布、水、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、本みりん、かたくり粉	大根のそぼろ煮	24.8 g
	あ キャベツのおかか和え	37(30) kcal	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、えのきだけ、かつお節、三温糖、りんご酢、淡口しょうゆ、食塩	キャベツのおかか和え	17.0 g
	コアコアぶどう	59 kcal	1個	コアコアぶどう	
15 木	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	こしおうがつ 【小正月の献立】				693 kcal
	ちらしずし	371(297) kcal	金賞健康米、こんぶ、清酒、りんご酢、三温糖、食塩、なたね油、三度豆、たけのこ水煮、干し椎茸、にんじん、れんこん、三温糖、淡口しょうゆ、水、ごま	おかゆ ちらしずしの具	612 kcal
	さけ 鮭の塩焼き	162 kcal	鮭、食塩、清酒	鮭の塩焼き	30.4 g
	あおな 青菜のすまし汁	34(27) kcal	小松菜、玉葱、絹ごし豆腐、にんじん、大根、かつおだしパック、こんぶ、淡口しょうゆ、食塩、清酒、水	青菜のすまし汁	22.8 g
16 金	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	パークーパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	619 kcal
	フランクフルト	118 kcal	フランクフルト	フランクフルト	509 kcal
	こぼうそう キャベツのカレー炒め	45(36) kcal	キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、塩、こしょう、カレー粉、オイスターソース、三温糖、なたね油	キャベツのカレー炒め	23.3 g
	こぼうそう 個包装トマトケチャップ	10 kcal	1袋	個包装トマトケチャップ	24.0 g
	きのこスープ	44(35) kcal	ぶなしめじ、マッシュルーム水煮、にんじん、じゃがいも、玉葱、セロリー、食塩、こしょう、鳥がらだし、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、淡口しょうゆ、本みりん、ワイン風調味料(白)、水	きのこスープ	
19 月	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	【ルンルンデザートディ】				726 kcal
	とりにく 鶏肉の白みそクリームスパゲッティ	480(384) kcal	スパゲッティ・マカロニ、塩、オリーブ油、鶏もも肉、白菜、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん、にんにく、インゲン豆ピューレ、塩、ホワイトペパー、白みそ、米みそ、淡口しょうゆ、豆乳、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、オリーブ油、米粉、水	鶏肉の白みそスパゲッティ	615 kcal
	ぎゅうにゅう キャベツサラダ	73(58) kcal	キャベツ、にんじん、きゅうり、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、りんご酢、食塩、こしょう、三温糖、淡口しょうゆ、オリーブ油	キャベツサラダ	30.0 g
	やさい 野菜ゼリー	47 kcal	1個	野菜ゼリー	27.4 g
20 火	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	ココアパン	334(223) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	ココアパン粥	771 kcal
	ハニーチキン	201 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、しょうが、ワイン風調味料(白)、濃口しょうゆ、はちみつ、マスタード、ワイン風調味料(白)、かたくり粉、水	ハニーチキン	638 kcal
	ミネストローネ	110(88) kcal	ウインナー、じやがいも、にんじん、玉葱、セロリー、キャベツ、トマト水煮、ケチャップ、オリーブ油、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、ワイン風調味料(赤)、食塩、こしょう、三温糖、水	ミネストローネ	31.3 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	33.1 g
21 水	おおさかふ 【大阪府の献立】				687 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	602 kcal
	にく 肉すい	116(93) kcal	和牛もも肉、白ねぎ、大根、にんじん、白菜、絹ごし豆腐、淡口しょうゆ、本みりん、清酒、塩、かたくり粉、かつおだしパック、こんぶ、水	肉すい	24.3 g
	てん ちくわの天ぷら	136 kcal	ちくわ、水、米粉、薄力小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油	ちくわの天ぷら	19.6 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー ^{小 エネルギー} たんぱく質 脂質
22 木	【ブラジルの献立】				
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	700 kcal
	フェイジョアーダ	146(117) kcal	ワインナー、蒸し大豆、蒸しひよこ豆、レッドキドニービーンズ、にんにく、にんじん、玉葱、なたね油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、食塩、こしょう、チリパウダー、水	フェイジョアーダ	585 kcal
	カンジャ	119(95) kcal	鶏もも肉、キャベツ、セロリー、にんじん、玉葱、玄米、なたね油、中華だしの素、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	カンジャ	21.5 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	21.8 g
23 金	にらごはん	377(302) kcal	金賞健康米、豚もも肉、にら、しらす干し、椎茸、すりごま、ごま油、濃口しょうゆ、塩	おかゆ にらごはんの具	764 kcal
	なす入り麻婆豆腐	187(150) kcal	豚ひき肉、絹ごし豆腐、にんじん、玉葱、白ねぎ、なす、しょうが、にんにく、なたね油、三温糖、米みそ、濃口しょうゆ、清酒、中華だしの素、ごま油、かたくり粉、水	なす入り麻婆豆腐	637 kcal
	杏仁フルーツ	74(59) kcal	みかん缶詰、やわらか杏仁豆腐	杏仁フルーツ	29.6 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	24.5 g
26 月	【給食週間1日目】		みんなが考えてくれた献立です(^^)♡		
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	760 kcal
	手作りハンバーグ	171 kcal	牛ひき肉、豚ひき肉、玉葱、豆乳、パン粉、食塩、こしょう、ナツメグ	手作りハンバーグ	659 kcal
	個包装トマトケチャップ	10 kcal	1袋	個包装トマトケチャップ	29.5 g
	米粉のシチュー	195(156) kcal	鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、玉葱、マッシュルーム水煮、ブロッコリー、パセリ、なたね油、いんげん豆ペースト、上新粉、有塩バター、牛乳、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、食塩、こしょう、脱脂粉乳、水	米粉のシチュー	19.4 g
27 火	ジョア プレーン	75 kcal	1本	ジョア プレーン	
	【給食週間2日目】		みんなが考えてくれた献立です(^^)♡		
	かやくごはん	327(262) kcal	金賞健康米、薄揚げ、にんじん、干し椎茸、淡口しょうゆ、本みりん、清酒、なたね油	おかゆ かやくごはんの具	598 kcal
	赤魚の西京焼き	85 kcal	赤魚、食塩、白みそ、本みりん、清酒	赤魚の西京焼き	521 kcal
	野菜コンソメスープ	60(48) kcal	じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉葱、セロリー、スイートコーン水煮、食塩、こしょう、鳥がらだし、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、淡口しょうゆ、本みりん、ワイン風調味料(白)、水	野菜コンソメスープ	24.0 g
28 水	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	13.6 g
	【給食週間3日目】		みんなが考えてくれた献立です(^^)♡		
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	658 kcal
	ほっけの幽庵焼き	106 kcal	ほっけ、清酒、食塩、ゆず果汁、淡口しょうゆ、清酒、本みりん、三温糖、水、かたくり粉	ほっけの幽庵焼き	581 kcal
	カラフルみそ汁	73(58) kcal	西洋かぼちゃ、大根、小松葉、にんじん、ぶなしめじ、カットわかめ、白葱、麦みそ、こんぶ、かつおだしパック、水	カラフルみそ汁	28.6 g
29 木	ぶどうゼリー	44 kcal	1個	ぶどうゼリー	12.9 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	【給食週間4日目】		みんなが考えてくれた献立です(^^)♡		
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	709 kcal
	鶏の唐揚げ	269 kcal	鶏もも肉、濃口しょうゆ、食塩、しょうが、にんにく、清酒、かたくり粉、ごま油、なたね油	鶏の唐揚げ	639 kcal
30 金	白菜スープ	39(31) kcal	はくさい、にんじん、白ねぎ、えのきたけ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、中華だしの素、鳥がらだし、かたくり粉、ごま油、水	白菜スープ	19.5 g
	白ブドウ＆ほうれん草ジュース	92 kcal	1本	白ブドウ＆ほうれん草ジュース	20.6 g
	【給食週間5日目】		みんなが考えてくれた献立です(^^)♡		
	ポークカレー	524(419) kcal	金賞健康米、豚もも肉、にんにく、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、カレールウ、とろけるカレーフレーク、カレー粉、鳥がらだし、ウスターソース、トマトピューレー、濃口しょうゆ、濃厚ソース、水	おかゆ カレールウ	747 kcal
30 金	春雨の中華和え	97(78) kcal	緑豆はるさめ、ツナ油漬け、きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、ごま、りんご酢、三温糖、淡口しょうゆ、ごま油	春雨の中華和え	623 kcal
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	22.7 g
					22.8 g