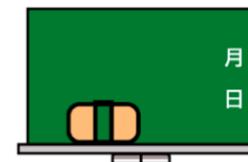




1月



## こんだてよていひょう

令和7年度  
(2025年度)

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承をお願いします。

長房小学校  
給食回数 14回

日・曜日	こんだてめい 献立名				主な材料名			えいようか 栄養価
	のみもの 主食	くだもの	しゃさい 主菜	ふくさい 副菜など	赤のなかも 血や肉になるもの	黄色のなかも 熱や力になるもの	緑のなかも からだの調子をととのえるもの	
9(金)	鏡開き かてめし	牛乳		や焼きししゃも かきたま汁 白玉あずき	とりにく ちくわ あぶらあげ ししゃも たまご とうふ あずき ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま でんぶん しらたまこ	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ たまねぎ こまつな	656kcal 26.6g
13(火)	きなこ揚げパン	牛乳	○	旬 ごぼう ボトフ ごぼうサラダ	きなこ とりにく ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ だいこん みかん	600kcal 21.1g
14(水)	ごはん	牛乳		なまあげ ぶたにく みそ 生揚げと豚肉の味噌炒め たまごスープ きわかめのにんにく炒め	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら	キャベツ にんじん ながねぎ コーン たけのこ きくらげ たまねぎ こまつな	610kcal 23.3g
15(木)	小正月 あずきごはん	牛乳	○	さごちの胡麻味噌焼き 野菜のじゃこ和え 吉野汁	あずき さごち みそ じやこ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごま さとう あぶら さといも でんぶん	ながねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ほししいたけ かんきつ	601kcal 29.1g
16(金)	根菜ピラフ	牛乳		しろみさかな 白身魚のレモン醤油 アーモンドボテト 野菜スープ	とりにく メルルーサ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル あぶら さとう ジャガイモ アーモンド バター	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ レモン キャベツ	613kcal 25.3g
19(月)	ごはん	牛乳		旬 ほうれん草 あつや たまご 厚焼き卵 あ ほうれん草の彩り和え	たまご ぶたにく みそ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にら ほししいたけ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそ う もやし しめじ	605kcal 25.2g
20(火)	スパゲティミートソース	牛乳		旬 はくさい はくさいスープ 旬 八王子産ゆず	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら はちみつ さとう	たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト はくさい ゆず フルーツミックスかん	662kcal 23.4g
21(水)	100年フード秋田県 ごはん	牛乳	○	さばの塩焼き 即席漬け きりたんぽ汁	さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら きりたんぽ ごま こんにゃく	だいこん キャベツ ゆかり ごぼうに にんじん ながね ぎ こまつな みかん	666kcal 23.4g
22(木)	むぎ 麦ごはん	牛乳		マーポー豆腐 じゃがいもの甘辛揚げ かぶのスープ	とうふ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ にんじん にら かぶ かぶのは たまねぎ えのきだけ	684kcal 24.1g
23(金)	ごはん	牛乳		ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき のりの佃煮 ごじる やさい 吳汁 野菜のいのりどりあえ	ほき やきのり だいす とりにく みそ かつおぶし こ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま さとう ジャガイモ あぶら	にんじん だいこん ながね ぎ こまつな もやし しめじ	636kcal 28.5g
27(火)	はちおうじ ハ王子ラーメン	牛乳	○	うすら卵のからめ煮 に ぼうぎょうざ 棒餃子	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら あぶら ごま はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ	たけのこ コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ にら はくさい みかん	623kcal 26.1g
28(水)	カレーライス	牛乳		やさい 野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ジャガイモ あぶら ごむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん りんご グリンピース だいこん きゅうり おとうかん	657kcal 18.1g
29(木)	だいす 大豆ピラフ	牛乳	○	チキンのハーブ焼き オニオンスープ	とりにく だいす ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター オリーブオイル	にんじん たまねぎ コーン グリンピース かんきつ	626kcal 24.5g
30(金)	わかめごはん	牛乳		そうとあ 桑都揚げ ごま和え はっちくんのみそ汁	わかめ じゃこ ささかまほ こ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こまつな こむぎこ あぶら さつまいも さとう	はくさい にんじん だいこん しいたけ チンゲンサイ もやし こまつな	609kcal 23g

★1月24日(土)は学校公開日です。26日(月)は振替休業日になります。

