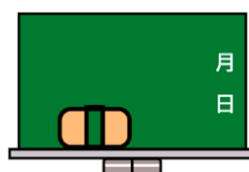




1月



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				おも さいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしょく 主食	のみもの	くだもの	しゅさい ぶくさい 主菜 副菜など				エネルギー kcal たんぱくし g
9 (金)	鏡開き かてめし			や 焼きししゃも かきたま汁 しらたま 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 でんぷん 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		○	旬 ごぼう ポトフ 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			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 くき 茎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 なかねぎ コーン だけのこ 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		○	さごちのこまみそや 厚焼き卵 豚汁 やさい 野菜のじゃこ和え 吉野汁	あずき さごち みそ じゃこ 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 でんぷん	なかねぎ 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)	こんさい 根菜ピラフ			しろみさかな 白身魚のレモン醤油 アーモンドポテト 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 じゃがいも 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		旬 ほうれん草	あつや たまご とんじる 厚焼き卵 豚汁 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 こまあぶら	たまねぎ にら ほししいたけ だいこん にんじん ごぼう なかねぎ 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		旬 はくさい 旬 ハ王子産ゆず	はくさいスープ ゆず蜜フルーツ	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		○	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 なかねぎ こまつな みかん	666kcal 23.4g
22 (木)	むぎ 麦ごはん			マーボー豆腐 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 でんぷん ごまあぶら じゃがいも	なかねぎ にんじん にら かぶ かぶのは たまねぎ えのきたけ	684kcal 24.1g
23 (金)	ごはん			ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき のりの佃煮 呉汁 やさい 野菜のいりどりあえ	ほき やきのり だいず 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 じゃがいも あぶら	にんじん だいこん なかねぎ こまつな もやし しめじ	636kcal 28.5g
27 (火)	はちおうじ 八王子ラーメン		○	たまご うずら卵のからめ煮 に 棒餃子	ぶたにく うずらたまご 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 でんぷん ぎょうざのかわ	だけのこ 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			やさい 野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ 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 おうとうかん	657kcal 18.1g
29 (木)	だいず 大豆ピラフ		○	チキンのハーブ焼き オニオンスープ	とりにく だいず 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			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

学校給食週間

★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。

