

1月1日～15日 給食献立表

令和7年

心つう食・一口大食

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	水	米飯 雑煮(白みそ) 黒豆とかずのこ なます	赤飯 鯛西京焼き 伊達巻 祝肴 菊花和え 吸い物 松茸	ねりきり	米飯 筑前煮 菜の花の辛子あえ サラミ 菊花漬
2	木	米飯 雑煮風(すまし) 寿卵とかまぼこ 春菊とゆばの煮びたし	米飯 牛すき煮 かにの酢の物 松前漬 フルーツ(白桃缶)		米飯 ぶりの照り焼き 祝煮の ロースハム 千枚漬
3	金	食パン 牛乳 マカロニサラダ	ちらしすし ブロッコリーごまマヨネーズ すまし汁(豆腐) みかん		米飯 かにの重ね蒸し きゃべつ彩酢の物 かぶの昆布漬 にしん煮
4	土	米飯 みそ汁(白菜) 春菊とゆばの煮浸し のり佃煮	米飯 鮭の塩麹焼き 大根とツナの煮物 みそ汁(じゃがいも) みぶな漬	里芋もち	米飯 天ぷら きゃべつ酢の物 マンゴー
5	日	食パン 牛乳 かに風味サラダ	米飯 じゃがいもピリ辛煮物 いかの酢味噌あえ 春雨炒り煮 ぶりかけ		米飯 あじみりん漬 ポトフ 煮豆(白いんげん) みかん
6	月	七草粥 菜の花と人参の辛子和え きざみキュウリ漬け ヨーグルト	米飯 赤魚のたれ焼き 菊菜ピーナツあえ ひじき煮 みかん	紅白ロール	米飯 八宝菜 青梗菜華風あえ 蒸しシューマイ さくら漬け
7	火	米飯 みそ汁(さつまい芋) なます しその実漬	バエリア 洋風白和え キャベツのスープ みかん缶		米飯 おでん マグロの山かけ きゅうり酢の物 大根きざみ漬
8	水	食パン 牛乳 大根ゆずサラダ	米飯 若鶏のトマト煮 マゼドアンサラダ 白菜ソテー ぶりかけ		米飯 さばのみそ煮 大根そぼろ煮 さつまいもレモン煮 みかん
9	木	米飯 みそ汁(大根) 玉子焼き しその実漬	米飯 あじの抹茶塩こうじ焼 白菜酢の物 かず汁 ぶどう缶		米飯 鶏肉からあげ キャベツとすあげめんつゆ和え れんこん梅おかが和え なす漬
10	金	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	米飯 すき焼き風煮 大根和え物 みかん		米飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー ハッシュドポテト 赤かぶ漬け
11	土	米飯 みそ汁(卵) 切り干し大根 ぶりかけ	米飯 ゆで豚のゴマみそ 貝柱酢の物 のっぺい汁 甘夏缶	ぜんざい 緑茶	米飯 さばの塩焼き ひじき豆 いかの酢の物 しば漬
12	日	食パン 牛乳 ポテトサラダ	米飯 豚肉の柳川風 春雨の酢の物 さんま甘露煮 バナナ		米飯 ロールキャベツ ねばねば野菜 うずら煮豆 みぶな漬
13	月	あずき粥 きゃべつ彩酢の物 しその実漬 ヨーグルト	きつねうどん きゅうり長芋の酢の物 マンゴー	パンナコッタ	米飯 魚香草パン粉焼き スパゲティーサラダ チンゲン菜のソテー ぶりかけ
14	火	米飯 みそ汁(さつまい芋) おくらゆばあえ さくら漬け	ロールパンサンド クラムチャウダー チキンサラダ ぶどう缶		米飯 松風焼き 白菜と豚の煮物 焼きなす たらこ
15	水	食パン 牛乳 マカロニサラダ	ハヤシライス ブロッコからしマヨネーズあえ みかん		米飯 あじ塩こうじ焼き 白和え 鶏とごぼうの煮物 野沢菜漬

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1460 kcal	58.3 g	31.8 g	475 mg	8.7 mg	586 μg	0.64 mg	0.51 mg	71 mg