

1月16日～31日 給食献立表

令和7年

ふつう食・一口大食

| 日 曜 | 朝 食 | 昼 食 | おやつ | 夕 食 |
|------|----------------------------------|---|----------|--|
| 16 木 | 米飯 みそ汁(さつまいも) じゃこおろし ぶりかけ | 牛丼 きゅうりわさびマヨネーズ みかん缶 | 蒸しパン | 米飯 大根と豚肉の旨煮 白菜のソテー カリフラワーピーナツあえ 赤かぶ漬け |
| 17 金 | 食パン 牛乳 大根ゆずサラダ | 米飯 えびと豆腐の塩炒め 春雨の酢の物 卵スープ バナナ | | 米飯 おろしハンバーグ 野菜のソテー ハッシュドポテト 野菜漬 |
| 18 土 | 米飯 みそ汁(豆腐) なます 焼きたらこ | カレーピラフ 洋風白和え フルーツヨーグルト | | 米飯 魚マヨネーズ焼き かぶらのコンソメ煮 法連草バター醤油炒め 白菜漬 |
| 19 日 | 菓子パン 牛乳 かに風味サラダ | 米飯 芋子煮 青菜の煮付 いわしかつお煮 ぶりかけ | | 米飯 赤魚酒粕焼き えびと高野の卵とし 蓮根梅おかか和え バナナ |
| 20 月 | 芋粥 ほうれん草のからし和え しその実漬 ヨーグルト | 米飯 焼き餃子 チキンサラダ かに玉スープ なすび漬 | | 米飯 かれいの煮付 きゅうりもみ ツバき 仔の煮ころがし フルーツ(ぶどう) |
| 21 火 | 米飯 みそ汁(かぼちゃ) 玉子焼き 味付けのり | 米飯 焼肉風炒め物 大根サラダ コーンスープ 白菜漬 | みるくまんじゅう | 米飯 さんまの竜田揚げ ささみときゅうりの梅肉和え さつまいもマヨネーズ和 フルーツ(白桃缶) |
| 22 水 | 食パン 牛乳 ポテトサラダ | 米飯 鮭のムニエル マカロニサラダ カリフラワーコンソメ煮 ぶりかけ | | 米飯 芙蓉蟹 切り干し大根の煮物 煮豆(白いんげん) ぶどう缶 |
| 23 木 | 米飯 みそ汁(豆腐) 菜の花の辛子和え あみえび佃煮 | ナポリタンスパゲティ 変わりマヨネーズ みかん | カステラサンド | 米飯 ほうれん草とツナのオムレツ エビとブロッコリーのサラダ カリフラワーのソテー さくら漬 |
| 24 金 | 食パン 牛乳 きゃべつのサラダ | 深川ごはん 刺身の盛り合わせ 季節の炊き合わせ 柿なます 茶わん蒸し | | 米飯 鮭の塩焼き 青菜の煮付 煮豆(白いんげん) しその実漬 |
| 25 土 | 米飯 みそ汁(白菜) ほうれん草しらす和え のり佃煮 | カレーライス きゃべつ梅肉あえ ヨーグルト | | 米飯 さば柚庵焼き なすのごま和え うずら煮豆 みかん |
| 26 日 | 食パン 牛乳 ポテトサラダ | 米飯 チンジャオロース 拌三絲 にしん煮炊き 赤かぶ漬 | | 米飯 赤魚酒粕焼き ごぼうのとりそぼろ 春雨酢の物 ぶどう缶 |
| 27 月 | 梅雑炊 ほうれん草のごま和え しその実漬 ヨーグルト | 五目焼きそば シーフードサラダ みかん缶 | 今川焼 | 米飯 そぼろの卵焼 焼きししゃも 里芋のごまみそあえ 青菜漬 |
| 28 火 | 米飯 みそ汁(かぼちゃ) 菜の花辛子和え しば漬 | 米飯 かつとし かにかまサラダ みそ汁(むきあさり) ゆず白菜漬 | | 米飯 麻婆豆腐 白菜ごまあえ さつまいも甘煮 黄桃缶 |
| 29 水 | 食パン 牛乳 きゃべつのサラダ | 米飯 白菜と豚バラの煮物 ささみときゅうりの梅肉和え いわしのかつお煮 青菜漬 | | 米飯 鶏のやわらか煮 ポトフ 五目煮 みかん |
| 30 木 | 米飯 みそ汁(豆腐) 白菜のお浸し あみえび佃煮 | カレーうどん 米飯 柚子あえ 黄桃缶 | 鬼まんじゅう | 米飯 豚肉しょうが焼き シーフードサラダ ブロッコリーごまあえ しその実漬 |
| 31 金 | 食パン 牛乳 かぼちゃサラダ | チャーハン ブロッコリーピーナツあえ 角大根のスープ ヨーグルト | | 米飯 かきフライ コールスローサラダ ほうれん草ソテー きゅうり漬 |

☆ 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 |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 1497 kcal | 59.6 g | 37.0 g | 536 mg | 9.4 mg | 422 μg | 0.70 mg | 0.69 mg | 97 mg |