



1がつきゅうしょくよていこんだてひょう

(幼稚園・小学校)

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。



2025年度

日	曜日	ス プ ー ン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			主 食	副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと				
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質				
しょうがつりょうり こんだて				ぎゅうにゅう しんしゅんデザート	こめ パンこ	あぶら	みそ	ぎゅうにゅう	◎にんじん	だいこん	しいたけ	594Kcal	
8	木		わかめごはん	あんかけまつかぜやき いわいじる わふうサラダ	さとう でんぶん パバロア	ごま	とりにく なると	わかめ のり	◎にんじん	だいこんのは	たまねぎ しょうが えのき ねぎ	26.0g 17.6g 3.0g	
9	金		ごはん	ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ とりにくとやさいのたまごとじに ごまドレサラダ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ もやし きゅうり	655Kcal 22.8g 21.5g 1.8g	
13	火		ごはん (おさかな ふりかけ)	ぎゅうにゅう ショーロンポー（2こ） ごもくちゅうかスープ ベリーヨーグルトあえ	こめ でんぶん さとう ショーロンポーのかわ	ごま ごまあぶら	かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ あおのり	◎にんじん	たまねぎ いちご しょうが たけのこ えのき にんにく チンゲンサイ ブルーベリー キャベツ しいたけ ねぎ		639Kcal 19.1g 23.3g 2.0g	
リクエスト こんだて				ぎゅうにゅう にくづめいなり あおのりポテト パンダパン	うどん パン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	◎にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ		615Kcal 20.1g 19.6g 3.0g	
14	水		にこみ カレーうどん										
15	木		ごはん	ぎゅうにゅう さわらのてりやき とみさとやさいのみそしる こんにゃくのおかかに	こめ さとう	ごまあぶら	さわら みそ ちくわ だいす ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	◎にんじん	こまつな たまねぎ たけのこ		587Kcal 29.6g 16.4g 2.0g	
リクエスト こんだて				ぎゅうにゅう いちごクレープ いかナゲット（2こ） ABCスープ イタリアンサラダ	こめ パンこ マカロニ さとう こむぎこ でんぶん クレープ	オリーブオイル あぶら	えび だいす いか ベーコン たちうお	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり		640Kcal 24.1g 25.6g 2.9g	
しょくいくのひ				ぎゅうにゅう チキンなんばん ちゅうかたまごスープ はるさめサラダ	こめ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	◎にんじん	コーン たまねぎ きゅうり しょうが もやし キャベツ		653Kcal 24.4g 24.9g 2.2g	
19	月		ごはん										
リクエスト こんだて				ぎゅうにゅう フルーツミックスゼリー まんだいのこうみあげ しずいみそのけんちんじる ぶたにくとごぼうのいために	こめ むぎ さといも でんぶん さとう ゼリー こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	まんだい とうふ みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん	だいこん たまねぎ えのき しょうが いなめこ にんにく ごぼう ねぎ		656Kcal 31.4g 22.2g 2.5g	
20	火		むぎごはん										
21	水		はちみつパン	ぎゅうにゅう チキンジンジャー スコッチブロス フレンチサラダ	パン おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	◎にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり しょうが ねぎ コーン キャベツ		615Kcal 25.7g 24.5g 2.3g	
リクエスト こんだて				ぎゅうにゅう ★おこのみやき ゆばのおすいもの ひじきのさっぱりあえ	こめ さとう こめこ でんぶん こむぎこ	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく ハム ゆば なると	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり もやし		613Kcal 27.7g 22.7g 3.3g	
22	木		しずいさん コシヒカリの きつねごはん										
23	金		サフランライス	ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ キーマカレー フルーツポンチ	こめ はちみつ ゼリー	あぶら	とりにく ひよこめめ たまご	ぎゅうにゅう	◎にんじん	にんにく えだまめ たまねぎ みかん しめじ おうとう パイン		638Kcal 26.4g 20.6g 2.3g	
26	月		ごはん (のりつくだに)	ぎゅうにゅう きゅうしょくしゅうかんデザート さけのしおやき じゃがいもともすくのみそ汁 たくあんあえ	こめ でんぶん じゃがいも ゼリー さとう	ごま	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり もすく	◎にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん		599Kcal 28.7g 16.1g 3.0g	
27	火		げんまい ごはん	ぎゅうにゅう ヨーグルト とみさとポークのスタミナいため よせなべじる ゆうきにんじんのサラダ	こめ げんまい さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく ミートボール とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	◎にんじん	にんにく はくさい たまねぎ りんご きゅうり もやし		615Kcal 26.6g 22.2g 2.2g	
28	水			コーン ピラフ	ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソース（2こ） ポークシチュー グリーンサラダ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	ウインナー とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ しょうが にんにく マッシュルーム		714Kcal 29.1g 30.8g 2.7g
リクエスト			こんだて	ぎゅうにゅう やきアヒンタレ わふうきんぴらつつみやき いなかじる こうやどうふのあげに	こめ でんぶん さとう タルト	あぶら ごま	とうふ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	◎にんじん	だいこん たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ しょうが ごぼう		685Kcal 27.4g 22.9g 2.1g	
29	木		ごはん										
30	金		ちゅうか どん	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・ちゅうかどんのぐ） やきギョウザ（2こ） パンバンジーサラダ	こめ でんぶん さとう ギョウザのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	かまぼこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん	はくさい しいたけ もやし たまねぎ しょうが たけのこ きゅうり きくらげ キャベツ		619Kcal 26.8g 21.1g 2.1g	

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

こんげつのもくひょう

きゅうしょくの
れきしについて しょう！

今年も安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んでいきますので、
どうぞよろしくお願いいたします。

1月は「全国学校給食週間」があります。26日～30日は、
それにちなんで給食が登場しますので、楽しみにしてくださいね。

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)
富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから→
「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。

・しこ すめ いみ そ	・しん すん げつ の さん	・ほはねにちだこさぶこ うくぎんないまとため れさい じげこついに んい んんなんもく そう サイ	・とみ な さ げ つ の さん
----------------------	----------------------------	---	------------------------------------