



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）

すいすいキッチン

2025年度

※アレルゲンの有無については、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。

日	曜日	スプーン	こんだて 献立名		おもな食品とはたらき				おおむくまれる栄養素		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			しゅ 主食	ふく 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	しつ 脂質	たんぱく質	わきしつ 無機質	ビタミン	・無機質		
			しょうがつりようり こんだて		ぎゅうにゅう しんしゅんデザート あんかけまつかせやき いわいじる わふうサラダ	こめ さとう でんぶん パンコ	あぶら ごま ごまあぶら	みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ のり	◎にんじん だいこん だいこんのは ほうれんそう	だいこん しいたけ だいこんのは たまねぎ ねぎ	594Kcal 26.0g 17.6g 3.0g
8	木		わかめごはん		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に ごまドレサラダ	こめ じゅがいも さとう パンコ	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 ほうれんそう かぼちゃ	しょうが たまねぎ もやし きゅうり	655Kcal 22.8g 21.5g 1.8g
13	火	スプーン	ごはん (おさかな ふりかけ)	ぎゅうにゅう ショーロンポー(2c) 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	あぶら 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 チングンサイ	たまねぎ いちご だけのこ ブルーベリー	いちご しょうが えのき キャベツ ねぎ	639Kcal 19.1g 23.3g 2.0g
14	水		にこみ カレーうどん	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 じゅがいも	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	
15	木	スプーン	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	ぎゅうにゅう かつおぶし	◎にんじん こまつな	だいこん たまねぎ だけのこ	587Kcal 29.6g 16.4g 2.0g	
16	金	スプーン	えびピラフ	ぎゅうにゅう いきごクレープ いかナゲット(2c) ABCスープ イタリアンサラダ	こめ マカロニ さとう こむぎこ クレープ	パン あぶら	えび いか ベーコン たちうお	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チングンサイ プロッコリー	たまねぎ きゅうり	640Kcal 24.1g 25.6g 2.9g	
19	月	スプーン	ごはん	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 でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら	たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	◎にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	653Kcal 24.4g 24.9g 2.2g	
20	火		むぎごはん	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 しす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 さといも さとう ゼリー こむぎこ	ごまあぶら	まんたい とうふ みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん だいこんのは いんげん	だいこん たまねぎ えのき しょうが なめこ にんにく ごぼう ねぎ	656Kcal 31.4g 22.2g 2.5g	
21	水	スプーン	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 じゅがいも さとう	オリーブオイル あぶら	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	◎にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり ねぎ コーン キャベツ	615Kcal 25.7g 24.5g 2.3g	
22	木		しそいさん コシヒカリの きつねごはん	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 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	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	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	
23	金	スプーン	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 ひよこまめ たまご	ぎゅうにゅう	◎にんじん ほうれんそう	ににく 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 じゅがいもともずくのみそ汁 たくあんあえ	こめ でんぶん じゅがいも 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 もずく	◎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 にら ほうれんそう	ににく 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	スプーン	コーン ピラフ	ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソース(2c) ポークシチュー グリーンサラダ	こめ じゅがいも でんぶん さとう	あぶら	ワインナー とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ プロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ ににく マッシュルーム	714Kcal 29.1g 30.8g 2.7g	
29	木		こんだけ 食週間	ぎゅうにゅう やきプリンタルト 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 こまつな	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	
30	金	スプーン	ちゅううか どん	ぎゅうにゅう ⇒(ごはん・ちゅううかどんのぐ) やきギョウザ(2c) 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 にら	はくさい たまねぎ だけのこ 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

さゆうしょくの れきしについて しろう！

学校給食摂取基準(8~9歳)	当月平均
エネルギー：650Kcal	633Kcal
たんぱく質：21~33g	25.9g
脂質：14.4~21.7g	22.0g
食塩相当量：2.0g未満	2.4g

・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

こうじ あんしん あんぜん かうううく とうく
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。
ねがひ
がつ せんこくがくこうううしょくじゅくかん
1月は「全国学校給食週間」があります。26日～30日は、
それにちなんだ給食が登場しますので、楽しみにしていてくださいね。

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>)

富里市は、富里市のHPから取得できます。(直接リンク <http://www.city.toyonaka.lg.jp>)

「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。

ハ、一から