

令和7年



1 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表



棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
8 / 水	全幼	丸パン 牛乳 ハムカツ フレンチサラダ アルファベットスープ	牛乳 ベーコン ポークハムカツ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	丸パン 油 アルファベットマカロニ さとう	453 665 771	15.7 23.9 27.3	17.9 24.7 27.3	2.2 2.90 3.30
9 / 木	全幼	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ サバのみそ煮 ひじき 大豆 みそ	にんじん 大根	ごはん 油 じゃがいも つきこん さとう 麩	472 666 811	20.0 26.6 32.3	16.9 22.0 26.6	2.00 2.50 3.10
10 / 金	全幼	ごはん 牛乳 鶏つくねのおろしソースかけ いかにんじん 豚汁	牛乳 すめ 豆腐 県産鶏つくね 豚肉 みそ	大根 枝豆 ごぼう しめじ にんじん ねぎ	ごはん 片栗粉 油 つきこん じゃがいも	431 680 786	17.9 27.7 31.5	12.2 20.5 21.9	1.50 2.10 2.40
14 / 火	全幼	ごはん 牛乳 白身魚のパン粉焼き ツナサラダ スープカレー	牛乳 ツナ ホキ切り身 豚肉	キャベツ きゅうり コーン グリーンピース にんじん たまねぎ もやし	ごはん オリーブ油 油 カレールウ パン粉 じゃがいも	488 704 836	18.0 26.2 30.7	17.2 23.5 27.0	2.20 2.60 3.10
15 / 水	高小	アップルパン 牛乳 ミートオムレツ イタリアンサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 ミートオムレツ	キャベツ 大根 ブロッコリー にんじん コーン きゅうり たまねぎ マッシュルーム	アップルパン 油 じゃがいも ベシヤメルルウ	432 664 805	17.7 26.5 31.5	13.9 20.8 23.8	1.70 2.30 2.80
16 / 木	新春にちなんで 献立	ハレの日ごはん 牛乳 ぶりみそ漬けフライ 紅白なますサラダ すいとん汁	牛乳 チキンハム 油揚げ ぶりみそ漬けフライ 鶏肉 みそ	コーン 大根 小松菜 にんじん はくさい 干しいたけ	紫黒ごはん さとう すいとん 油	479 684 813	18.0 24.8 28.9	12.6 18.1 20.3	1.60 2.00 2.30
17 / 金	棚幼	五目あんかけラーメン 牛乳 ハッシュポテト 中華サラダ	牛乳 チキンハム 豚肉	干しいたけ たまねぎ もやし きくらげ にんじん はくさい メンマ キャベツ きゅうり	中華めん ごま油 油 片栗粉 春雨 さとう ハッシュポテト	468 628 784	17.2 24.3 30.6	14.3 19.6 21.5	3.00 3.40 4.10
20 / 月		ごはん 牛乳 シューマイ もやしのナムル 八宝菜	牛乳 豚肉 シューマイ かまぼこ	もやし 大根 はくさい たまねぎ ほうれん草 にんじん チンゲン菜 きくらげ たけのこ	ごはん ごま油 ごま 片栗粉 さとう 油	413 664 762	16.3 25.7 28.7	11.4 19.0 20.3	1.60 2.20 2.50
21 / 火	社幼	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き リヨネーズポテト さつまいも汁	牛乳 ベーコン みそ ほっけ切り身 豚肉	たまねぎ ごぼう にんじん いんげん 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも さつまいも こんにゃく 油	434 641 745	15.2 22.6 25.8	11.0 16.4 17.7	1.60 2.20 2.60
22 / 水		背割れコッペパン 牛乳 ウインナー グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 ウインナー	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン きゅうり たまねぎ	コッペパン ポタージュの素 さとう	358 642 750	13.2 24.2 27.7	14.1 26.4 28.3	2.00 3.10 3.60
23 / 木	近幼	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ キャベツのごま和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 厚揚げ ぎょうざ みそ	キャベツ にんじん えのき 小松菜 もやし はくさい ねぎ	ごはん 油 さとう ごま	374 615 706	12.4 20.3 22.6	11.5 20 21.1	1.3 1.8 2.1



1 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか		みどり		き		栄養成分表示					
			おもに体をつくる食品 		おもに体の調子を整える食品 		おもにエネルギーになる食品 		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
24 / 金		麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツ（いちご） ほうれん草のサラダ	牛乳 大豆	豚肉	たまねぎ グリーンピース キャベツ いちご	にんじん コーン ほうれん草	麦ごはん じゃがいも	カレールウ 油	426 693 826	13.7 21.6 24.9	12.5 21.2 23.9	1.80 3.10 3.70		
27 / 月		キムチチャーハン 牛乳 ショールンボー 肉みそスープ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海藻ミックス	いり玉子 ショールンボー みそ	たけのこ キムチ 大根 はくさい	ねぎ にんじん キャベツ 枝豆 コーン もやし	ごはん 油 ごま油	ごま さとう 春雨	437 676 819	16.6 24.5 29.2	17.3 23.3 30.0	2.20 2.70 3.30		
28 / 火	社小 かみかみ献立	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え ゆかり和え 白菜のみそ汁	牛乳 みそ わかめ	鶏肉 豆腐	はくさい キャベツ	きゅうり	ごはん 片栗粉 さとう じゃがいも	こんにゃく 油 ごま	426 644 757	18.3 26.5 30.7	13.2 19.8 22.2	1.80 2.30 2.70		
29 / 水		黒糖コッペパン 牛乳 白身魚の香草焼き ミネストローネ フルーツクレーミー	牛乳 ヨーグルト 大豆	ホキ切り身 ベーコン ホイップ	バナナ みかん缶詰 黄桃缶 たまねぎ	パイン缶 りんごダイス にんじん マッシュルーム	黒糖コッペパン オリーブ油 カクテルゼリー	さとう シェルマカロニ じゃがいも	478 727 881	18.7 29.1 35.0	13.4 20.9 24.0	1.50 2.20 2.70		
30 / 木	高野小学校 希望献立	わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ワントンスープ 星型チーズ入りサラダ プリン	牛乳 鶏肉 豚肉	わかめごはんの素 ダイスチーズ なると	きゅうり コーン ねぎ ほうれん草	キャベツ にんじん もやし メンマ	ごはん 片栗粉 ワントン	プリン 油	502 716 828	18.3 26.5 30.6	16.2 22.7 25.0	2.00 2.50 2.90		
31 / 金		親子うどん 牛乳 もち米肉団子 ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵	もち米肉団子 油揚げ	ブロッコリー にんじん コーン ねぎ	キャベツ きゅうり 干しいたけ	ソフトめん		458 617 822	21.9 29.2 37.7	14.7 20.2 23.6	1.90 2.30 2.90		
※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。 ※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。（TEL33-3438）									合計：17食	1か月平均	442 666 794	17.0 25.3 29.7	14.1 21.1 23.7	1.80 2.40 2.90