



令和7年度1月こんだてひょう



菫山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
7	水	むぎごはん					米 麦		610kcal 26.1g 29%	富士美幼なし 共和幼なし
		まつかぜやき	鶏肉 豆腐 みそ 豆乳 卵		しょうが 玉ねぎ 人参	砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま			
		はるさめのいためもの	豚肉		しょうが 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン	春雨 砂糖	ごま油 ごま			
		ななくさふうじり	鶏肉		大根 白菜 かぶ 人参 せり しょうが					
		バナナ			バナナ					
8	木	むぎごはん					米 麦		620kcal 28.7g 28%	富士美幼なし 共和幼なし
		とうふのカレーに	豆腐 豚肉		玉ねぎ 人参 にんにく 干しいたけ グリンピース しょうが		カレールー 油			
		ポークしゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆粉		玉ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖				
		きりぼしだいこんサラダ	まぐろ		小松菜 コーン 人参 切干大根	砂糖	ごま油 ごま			
		オレンジ			オレンジ					
9	金	むぎごはん					米 麦		635kcal 25.0g 29%	
		にくみそおでん	鶏肉 厚揚げ豆腐 ちくわ つみれ なると さつまあげ みそ		こんにゃく 大根 人参 しょうが つみれ (小松菜・人参) さつまあげ (人参・玉ねぎ・ごぼう)	砂糖 でん粉	油			
		まぐろカツ	まぐろ 大豆粉		玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	油			
		いそかあえ		のり	もやし 白菜 ほうれん草					
		りんご			りんご					
13	火	わかめごはん		わかめ			米 麦 砂糖		640kcal 23.5g 32%	南小6-2 リクエスト 給食
		とりにくのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油			
		アップルサラダ			キャベツ ブロッコリー りんご	砂糖	油			
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ チンゲン菜 人参	ワンタンの皮				
		カスタードふうクレープ	豆乳 大豆粉			砂糖 米粉	油			
14	水	こくとうロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	599kcal 22.4g 35%	
		スパニッシュオムレツ	卵 ウィンナー 豆乳 豆腐		玉ねぎ 人参	砂糖	油			
		コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油			
		はくさいとベーコンのクリームに	ベーコン 豆乳		白菜 人参 エリンギ マッシュルーム パセリ	じゃがいも 小麦粉	バター			
		りんご			りんご					
15	木	むぎごはん					米 麦		615kcal 22.6g 29%	大に北小 6-2 リクエスト 給食
		あげぎょうざ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油			
		なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人参					
		とんじる	豆腐 豚肉 みそ		大根 こんにゃく 人参 ごぼう しめじ はねぎ しょうが	里いも				
		みかん			みかん					
16	金	むぎごはん					米 麦		618kcal 23.3g 35%	南小6年なし
		ぶりフライ	ぶり			パン粉 小麦粉	油			
		たくあんあえ			キャベツ 小松菜 たくあん		ごま			
		かぶのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		かぶ 人参 チンゲン菜					
		ベビーチーズ		チーズ						
19	月	ソフトめん					小麦粉		623kcal 25.8g 27%	
		ミートソース	豚肉		玉ねぎ 人参 トマト セロリー マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	砂糖 小麦粉	油 バター			
		やさいのさっぱりあえ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖				
		まめいりだいがくいも	大豆			さつまいも 砂糖 でん粉	黒ごま 油			

20	火	むぎごはん				米 麦		586kcal 22.6g 28%	
		きびなごフライ		きびなご		パン粉	油		
		カラフルやさいのあんかけだいこん	鶏肉		大根 人参 コーン 枝豆 しょうが	砂糖 でん粉	ごま油		
		みずたき	鶏肉 油揚げ 豆腐		白菜 人参 小松菜 えのき 根深ねぎ 干ししいたけ しょうが	マロニー			
		バナナ			バナナ				
21	水	あげパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油	590kcal 20.4g 35%	南小6-1 リクエスト 給食
		ABCミネストローネ	豚肉 ベーコン		玉ねぎ 人参 トマト セロリー にんにく	マカロニ 砂糖	油		
		ポテトサラダ	ハム		きゅうり 人参	じゃがいも 砂糖	ノイック マヨネーズ		
		サイダーふうゼリー			レモン	砂糖			
22	木	むぎごはん				米 麦		669kcal 23.7g 34%	
		とうふのにくみそがけ	大豆 鶏肉 みそ			砂糖 でん粉 小麦粉	油		
		ごますあえ	油揚げ		もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま		
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		こんにゃく 大根 人参 根深ねぎ	じゃがいも			
		チーズタルト	卵	チーズ 牛乳	レモン	小麦粉 砂糖	マーガリン		
23	金	むぎごはん				米 麦		574kcal 26.8g 27%	大仁北小なし
		たらのみそマヨネーズやき	たら みそ		玉ねぎ しめじ		油 ノイック マヨネーズ		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	もやし 人参 枝豆	砂糖	ごま		
		みそけんちんじる	豆腐 鶏肉 みそ		大根 こんにゃく ごぼう 人参 根深ねぎ しょうが	里いも	ごま油		
		みかん			みかん				
26	月	むぎごはん				米 麦		578kcal 25.9g 24%	↑ 1/26から 1/30まで 全国学校 給食週間
		にじますのねぎソースがけ	にじます みそ		根深ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖	油		
		わふうサラダ		のり	キャベツ ほうれんそう コーン	砂糖	ごま油		
		すいとんじる	鶏肉		大根 小松菜 ごぼう 人参	すいとん 里いも			
		バナナ			バナナ				
27	火	むぎごはん				米 麦		608kcal 21.8g 30%	
		おやこどんのぐ	卵 鶏肉		玉ねぎ 人参 たけのこ グリンピース 干ししいたけ	砂糖			
		てつざえもんコロッケ			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 春巻きの皮	油		
		こまつなのごまあえ			キャベツ 小松菜 人参	砂糖	ごま		
		おこめのババロア	豆乳			砂糖 米粉			
28	水	せわりロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	570kcal 23.7g 36%	富士美幼なし
		スラッピージョーサンドのぐ	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油		
		ポトフ	ウインナー		キャベツ 大根 チンゲン菜 人参 セロリー	じゃがいも	油		
		たんなヨーグルトのフルーツあえ		ヨーグルト	バナナ みかん缶 いちご	ナタデココ 砂糖			
29	木	ゆうきさいばいのごはん				米		637kcal 26.2g 29%	共和幼なし 市内統一献立
		さばのおちゃパンこやき	さば		茶	パン粉	ノイック マヨネーズ		
		さんたろうだいこんのそぼろに	豚肉		大根 人参 しいたけ しょうが	砂糖	油		
		さつまじる	豆腐 鶏肉 みそ		大根 人参 根深ねぎ	さつまいも			
		みかん			みかん				
30	金	むぎごはん				米 麦		567kcal 19.5g 30%	↓
		くろはんべんフライ	さば いわし たら		茶	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉	油		
		ちぐさあえ	油揚げ		キャベツ 小松菜 人参 しらたき	砂糖	ごま油		
		こくしょうじる	豆腐 みそ		大根 ごぼう 人参 しいたけ	里いも	ごま油		
		いちご			いちご				

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。
(事前にお知らせします。)

