

令和7年1月

こんだてひょう



小山市北小学校給食共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい		おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしを ととのえる				
8	水	おやま わ食の日							
		みそカツどん	ぶたにく、みそ	パンこ、サラダあぶら、さとう はくまい		みりん	618kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.3g		
		のりあえ	のり		こまつな、もやし	しょうゆ、みりん	16.0 g		
		のっぺいじる	にぼし、あぶらあげ	じゃがいも	にんじん、だいこん	しお、しょうゆ	2.4 g		
9	木	正月献立							
		なめし	はくまい	ごま	なめし		718kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.4g		
		サバのてりやき	サバ	さとう		しょうゆ	19.8 g		
		くろまめ	くろだいず	さとう		しょうゆ	2.5 g		
		ぞうに	とりにく、かつおぶし、なると	ひつつみ	にんじん、だいこん、こまつな	しょうゆ、しお			
10	金	ホットドッグ	ウインナー	コッペパン、サラダあぶら	キャベツ	しお、こしょう	695kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.9g		
		クラムチャウダー	とりにく、あさり、ぎゅうにゅう	サラダあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん	ベシヤメル、しお、こしょう	28.4 g 3.2 g		
14	火	若木小児童 作成献立							
		ごはん		はくまい			742kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.6g		
		ハンバーグ	ぶたにく、とりにく	サラダあぶら、さとう	マッシュルーム	ケチャップ、ソース	25.4 g		
		こんにゃくサラダ		こんにゃく	ブロッコリー、カリフラワー にんじん、コーン	わふうドレッシング	2.3 g		
		コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん、はくさい	コンソメ、しお、こしょう			
		クレープ	だいず、とうにゅう	ココア、さとう、こめこ					
15	水	むぎごはん		はくまい、むぎ			678kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.8g		
		マーボー豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ	さとう	しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、にんじん、エリンギ	しょうゆ、ちゅうかあじ とうばんじゃん	19.5 g 2.0 g		
		バンサンスー		はるさめ、さとう ごまあぶら	にんじん、キャベツ、もやし	す、しょうゆ			
		にらまんじゅう	ぶたにく	こむぎ	にら、ねぎ、はくさい	しお、こしょう、しょうゆ ちゅうかあじ			
16	木	ごはん		はくまい			716kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.1g		
		ホッケフライ	ホッケ	こむぎこ、パンこ、サラダあぶら		ソース	22.0 g		
		だいずのいそに	だいず、ひじき、あぶらあげ にぼし	サラダあぶら、しらたき、さとう	にんじん	しょうゆ	2.0 g		
		こんさいのごまじる	にぼし、みそ	ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん				
17	金	ミルクパン	ぎゅうにゅう	コッペパン、さとう			692kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.3g		
		ポークビーンズ	ぶたにく、ミックスビーンズ	じゃがいも、サラダあぶら	にんじん、たまねぎ、トマト	コンソメ、しお、こしょう	20.6 g		
		くきわかめサラダ	かいそうミックス		キャベツ、にんじん、コーン	わふうドレッシング	2.2 g		
20	月	給食週間①							
		おとんどん	ぶたにく	はくまい、サラダあぶら しらたき、さとう	たまねぎ、いんげん	さけ、しょうゆ	703kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.6g		
		おひたし		さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ	18.9 g		
		かんぴょうのみそしる	みそ、かつおぶし、あぶらあげ		にんじん、しいたけ、かんぴょう		2.3 g		
		アセロラミルク	とうにゅう	さとう	アセロラ、りんご				
21	火	給食週間②							
		てまきずし	のり、ツナ、たまご	はくまい、さとう、サラダあぶら	コーン	ノンエッグマヨネーズ、しお こしょう、す	622kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9g		
		ゆでやさいサラダ			キャベツ、にんじん ブロッコリー	わふうドレッシング	19.4 g		
		とうふとわかめのみそしる	にぼし、とうふ、わかめ みそ		しめじ		2.6 g		
22	水	給食週間③							
		かんぴょうとこんぶのまぜごはん	とりにく、こんぶ	はくまい、さとう	にんじん、かんぴょう	さけ、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん	605kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.3g		
		くじらのノルウェーふう	くじら	さとう		でんぶん、ケチャップ、ソース	15.0 g		
		ゆばあえ	ゆば		はくさい、ほうれんそう	しょうゆ、みりん	2.8 g		
		すましじる	かつおぶし、とうふ、はなふ かまぼこ		にんじん、こまつな	しょうゆ、しお、さけ			

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。

		こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしを ととのえる		
23	木	給食週間④					
		ごはん		はくまい			599kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.9g
		アジスタミナやき	アジ	さとう	にんにく、しょうが	しょうゆ	10.4g
		そくせきづけ			はくさい、にんじん	しお	1.9g
		すいとん	かつおぶし、とりにく	ひつつみ	にんじん、だいこん、こまつな	しょうゆ	
24	金	給食週間⑤					
		こめパン		こめパン			678kcal
		アン&マーガリン	あずき、だいず、にゅうせいひん	マーガリン			31.7g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3g
		おとんのにくうどん	ぶたにく	うどん、さとう	にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ	さけ、しょうゆ、みりん	3.0g
		ごまあえ		さとう、ごま	ほうれんそう、もやし	みりん、しょうゆ	
27	月	わかめごはん	わかめ	はくまい、ごま			601kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.2g
		いわしみぞれに	いわし	さとう	だいこん	しょうゆ、みりん	16.6g
		もやしのこうみいため	ぶたにく		しょうが、にんにく、もやし こまつな	しょうゆ、みりん とうばんじゃん	2.5g
		いなかじる	かつおぶし、とりにく	じゃがいも	にんじん、だいこん	しょうゆ	
28	火	ごはん		はくまい			705kcal
		なっとう	なっとう			なっとたれ、からし	28.7g
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、さとう、しらたき	にんじん、たまねぎ	しょうゆ、さけ	18.5g
		はとむぎいりかきたまじる	かつおぶし、たまご	はとむぎ	たまねぎ、えのき、にら	しょうゆ、しお	2.1g
29	水	小山城北小 児童作成献立					
		ごはん		はくまい			731kcal
		とりからあげカレーふうみ	とりにく	サラダあぶら	しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、カレーこ	24.9g
		こんにゃくサラダ		こんにゃく	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン	わふうドレッシング	19.1g
		みそしる	にぼし、あぶらあげ、わかめ みそ	じゃがいも	にんじん		2.1g
		はちみつレモンゼリー		さとう、はちみつ	レモン		
30	木	ポークカレー	ぶたにく	はくまい、むぎ	にんじん、にんにく、しょうが グリーンピース	ケチャップ、ソース	743kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.8g
		かいそうサラダ	かいそうミックス		キャベツ、にんじん、コーン	わふうドレッシング	21.2g
		アセロラゼリー		さとう	アセロラ、りんご		2.0g
31	金	いちごこめパン		さとう、こめこ	いちご		693kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.4g
		やきそば	ぶたにく、あおのり	ちゅうかそば、じゃがいも	にんじん、キャベツ	こしょう、ソース	19.1g
		とうもろこしスープ	たまご	サラダあぶら	しょうが、ねぎ、コーン チンゲンサイ	コンソメ、しお、こしょう	2.9g
		ヨーグルト	ヨーグルト	さとう			

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。