

日	曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4	土	お茶 せんべい	お弁当持参	お茶 源氏パイ		しょうゆせんべい・ゲンジパイ	
6	月	牛乳 クッキー	カレーライス もやしのごま和え バナナ	お茶 フルーチェ	牛乳・若鶏もも	クッキー・米・じゃがいも・砂糖・いりごま・フルーチェ	たまねぎ・にんじん・もやし・バナナ
7	火	牛乳 せんべい	肉うどん 大根とハムの和え物 ゼリー	お茶 七草おにぎり	牛乳・ふたもも・ロースハム	サラダせんべい・ゆでうどん・砂糖・マヨドレ・ゼリー・米	ごぼう・たまねぎ・青ねぎ・だいこん・きゅうり
				★七草の日			
8	水	牛乳 クラッカー	ご飯 具たくさん煮物 竹輪とわかめの酢の物 かき玉汁	牛乳 さつまいものバター焼き	牛乳・ふたもも・焼き豆腐・焼き竹輪・鶏卵	リッツ・米・しらたき・油・砂糖・片栗粉・さつまいも・有塩バター	だいこん・長ねぎ・はくさい・たまねぎ・しめじ・カットわかめ・きゅうり・キャベツ・こまつな
9	木	牛乳 ビスケット	麦ご飯 さばの漬け焼き かみかみサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 麩のラスク	牛乳・さば・しらす干し・豆腐・麦みそ	米・押麦・砂糖・なたね油・じゃがいも・釜焼きふ・有塩マーガリン・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・だいこん・たまねぎ・青ねぎ
10	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のチーズピカタ かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	牛乳 きなこマカロニ	牛乳・鶏もも・パルメザンチーズ・鶏卵・ベーコン・豆乳・きな粉	せんべい・米・薄力粉・マヨドレ・マカロニ・スパゲティ・砂糖	トマトケチャップ・くりかぼちゃ・レーズン・きゅうり・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・にんじん
11	土	牛乳 おかき	中華あんかけ丼 チンゲン菜のスープ みかん	牛乳 ミレービスケット	牛乳・ふたかたロース(皮脂無)	しょうゆせんべい・米・ごま油・砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ	はくさい・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・にんにく・チンゲンサイ・みかん
14	火	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 魚のステーキソースかけ ひじきサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳・さわら・ツナ缶・豆乳	サラダせんべい・米・薄力粉・なたね油・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス	たまねぎ・乾ひじき・こまつな・にんじん・くりかぼちゃ
15	水	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の黄金焼き 干草和え すまし汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳・若鶏もも・麦みそ・ロースハム・豆腐・油揚げ・鶏卵	米・マヨドレ・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・メープルシロップ	ほうれんそう・もやし・にんじん・えのきたけ・カットわかめ・たまねぎ
16	木	牛乳 クラッカー	ロールパン 肉団子のトマト煮込み マカロニサラダ 桃缶	お茶 昆布おにぎり	牛乳・ロースハム	リッツ・ロールパン・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・米・いりごま	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・トマトケチャップ・キャベツ・黄桃缶・塩昆布
17	金	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のチャンチャン焼き かにカマと春雨の酢の物 たまごのすまし汁	牛乳 チーズシュガーパイ	牛乳・さけ・麦みそ・かにカマぼこ・鶏卵・パルメザンチーズ	せんべい・米・砂糖・無塩バター・緑豆はるさめ・パイ皮・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・青ピーマン・もやし・カットわかめ・きゅうり・えのきたけ・にんじん
				★北海道の郷土料理			
18	土	牛乳 おかき	豚丼 白菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳・ふた肉・麦みそ・アスパラガスビスケット	しょうゆせんべい・米・砂糖・片栗粉・さつまいも	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・はくさい・カットわかめ
20	月	牛乳 クッキー	蒜山焼きそば ブロッコリーのマヨ和え チンゲン菜のスープ	お茶 とりそばろおにぎり	牛乳・鶏もも・かつお節・鶏ひき肉	クッキー・中華めん・ごま油・マヨドレ・米・砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・あおのり・ブロッコリー・コーン・チンゲンサイ・しめじ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(1リットル当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
3歳以上	530	22	11~16	233	1.8	209	0.34	0.41	27	5	1.6
1・2歳	448	17.9	16	226	1.8	180	0.28	0.37	22	3.7	1.5

令和7年

1月 給食献立表

日	曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
21	火	牛乳 せんべい	麦ご飯 白身魚石垣フライ 切干大根のさっぱり和え 里芋のみそ汁	牛乳 ブルーベリーマフィン	牛乳・まがれい・油揚げ・ 麦みそ・鶏卵	サラダせんべい・米・押麦・ 薄力粉・パン粉・こま・なた ね油・砂糖・冷凍さといも・ ホットケーキミックス・無塩 バター	青のり・切干しいごん・きゅうり・ にんじん・塩昆布・はくさい・にんじ ん・青ねぎ・ブルーベリージャム
22	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のピピンパ風炒め 大豆のころころサラダ 春雨スープ	牛乳 きなこトースト	牛乳・ふたもも・赤色辛み そ・大豆・きな粉・豆乳	せんべい・米・しろこま・砂 糖・マヨドレ・はるさめ・食 パン・有塩マーガリン	にんじん・もやし・ほうれんそう・ きゅうり・にんじん・はくさい・たま ねぎ・カットわかめ・コーン
23	木	牛乳 ビスケット	わかめご飯 肉じゃが 味噌汁 みかん	牛乳 フレンチトースト	牛乳・ふた肉・麦みそ・鶏 卵	リッツ・米・いりごま・じゃ がいも・なたね油・しらた き・砂糖・食パン	炊き込みわかめ・にんじん・たま ねぎ・グリーンピース・だいごん・こまつ な・みかん
24	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 小松菜のサラダ 大豆スープ	牛乳 フライドポテト	牛乳・若鶏もも皮なし・ ロースハム・大豆水煮缶詰	せんべい・米・マヨドレ・ コーンフレーク・なたね油・ 砂糖・フライドポテト・油	こまつな・りょくとうもやし・たま ねぎ・キャベツ・にんじん
25	土		生活発表会				
27	月	牛乳 クッキー	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳・さば・ちくわ・油揚 げ・麦みそ・豆乳	クッキー・米・砂糖・じゃ がいも・ホットケーキミックス	切干しいごん・にんじん・きやい んげん・キャベツ・青ねぎ・いちご ジャム
28	火	牛乳 せんべい	食パン ミートローフ フロッコリーのサラダ 白菜のスープ	お茶 ひじきおにぎり	牛乳・牛ひき肉・ふたひき 肉・鶏卵・油揚げ	サラダせんべい・食パン・パ ン粉・砂糖・米	たまねぎ・にんじん・トマトケチャ ップ・フロッコリー・コーン・はくさ い・乾ひじき
29	水	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のポテト焼き 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁	牛乳 シリアルバー	牛乳・さけ・麦みそ	米・じゃがいも・マヨドレ・ いりごま・砂糖・コーンフ レーク・マシュマロ・有塩 マーガリン	こまつな・にんじん・しめじ・なめ こ・えのきたけ・だいごん・長ねぎ
30	木	牛乳 クッキー	あぶたま丼 もやしの酢の物 味噌汁 りんご缶	牛乳 大学芋	牛乳・油揚げ・鶏ひき肉・ 鶏卵・麦みそ	リッツ・米・砂糖・ごま油・ いりごま・さつまいも・なた ね油・いりごま	たまねぎ・にんじん・焼きのり・りょ くとうもやし・カットわかめ・チンゲ ンサイ・しめじ・青ねぎ・りんご缶詰
31	金	牛乳 クラッカー	コーンツナピラフ 甘辛たれから揚げ 人参ときゅうりのマリネ クリームスープ ヤクルト ★お誕生会メニュー	お茶 スノーボールクッキー	牛乳・まぐろ水煮缶詰・若 鶏むね・ベーコン・ヤクル ト・きな粉	米・なたね油・有塩バター・ 片栗粉・砂糖・薄力粉・有塩 マーガリン・粉糖	たまねぎ・コーン・にんじん・きゅう り・はくさい・にんじん