

令和7年 1月



学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	曜日	こ ん だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
					血・肉・骨などの 体をつくる(赤)	熱や力になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		しゅしよく	牛乳	お か ず	1群・2群	5群・6群	3群・4群		
9	木	こどもパン	コーヒ-牛乳	ほうれんそうのクリームスープ ハンバーグトマトソース コーンポテト	コーヒ-牛乳 牛乳 とりにく ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュウルクウ パター じゃがいも	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・しめじ・マッシュルーム トマト・とうもろこし・パセリ	(小)667 (中)851	25.5 35.9
10	金	じごなうどん	牛乳	おいわいうどんしる きつねもち ささみサラダ	牛乳 ぶたにく なると あぶらあげ とりにく	じごなうどん 油 さとう もち わふうやさいドレッシング	こまつな・にんじん・たまねぎ・ねぎ しめじ・きゅうり・キャベツ	663 845	26.7 37.6
14	火	げんまいいり ごはん	牛乳	ななくさふうじる サバのみそに しょうがじょうゆあえ	牛乳 とりにく とうふ サバ みそ	こめ 油 さとう	だいこん・にんじん・ほうれんそう しいたけしめじ・こまつな・はくさい きゅうり・しょうが	635 810	25.2 35.5
15	水	★皆野小リクエスト献立★ くろパン	牛乳	おつきりこみ よろづやみそポテト②②③ あおなとじゃこのサラダ プリン	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ じゃこ	くろパン 油 さとう うどん じゃがいも ごま プリン	にんじん・ねぎ・ごぼう・だいこん ほうれんそう・こまつな・はくさい とうもろこし	659 840	20.9 29.4
16	木	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい② ちゅうかサラダ	牛乳 とうふ みそ ぶたにく だいず しゅうまい	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま ごま油	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ にら・にんにく・しょうが・キャベツ ほうれんそう・きゅうり	658 839	27.2 38.3
17	金	あおなごはん	牛乳	おぞうにふうしる グリルチキン からしあえ	牛乳 とりにく かまぼこ グリルチキン	こめ 油 さとう さといも トック(米粉)	だいこん・にんじん・まいたけ・みつば とうもろこし・ほうれんそう・キャベツ きゅうり・もやし	651 830	26.8 37.7
20	月	ごはん	牛乳	にくどうふじる わらじふうチキンカツ しおこんぶあえ	牛乳 みそ とうふ とりにく チキンカツ しおこんぶ	こめ 油 さとう ごま油	にんじん・はくさい・ねぎ・しめじ しょうが・キャベツ・ほうれんそう きゅうり	643 820	27.3 37.0
21	火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティナポリタン レモンチキンナゲット②②③ つぼみサラダ	牛乳 ウインナー ナゲット	ツイストパン 油 さとう スパゲッティ かおりごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト マッシュルーム・にんにく・ブロッコリー・カリフラワー きゅうり・キャベツ・とうもろこし	657 838	25.0 35.2
22	水	ごはん	牛乳	ほうれんそうみそしる ぶりのてりやき きりぼしだいこんのいために	牛乳 みそ ぶり ぶたにく あぶらあげ	こめ 油 さとう さといも こんにゃく	ほうれんそう・だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・きりぼしだいこん いんげん・しいたけ	650 829	26.6 37.5
23	木	とりそぼろごはん	牛乳	かんこくふうチヂミ くりきんとんふうサラダ だいだいのババロア	牛乳 とりにく あぶらあげ チヂミ	こめ もちごめ 油 くり コーンクリームドレッシング さつまいも ババロア	しょうが・にんじん・ごぼう・たけのこ いんげん・キャベツ・きゅうり だいだい	646 824	19.8 27.9
24	金	ちゅうかめん	牛乳	とんこつラーメン汁 深谷ねぎメンチ だいこんナムル	牛乳 ぶたにく なると メンチ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	はくさい・にんじん・きくらげ・もやし 深谷ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ だいこん・きゅうり	656 837	26.3 37.0
27	月	ごはん	牛乳	さいのくになつとう あすかじる おさかなたつたあげ はくさいのいそかあえ	牛乳 なつとう みそ とりにく 魚 のり	こめ 油 さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん・だいこん・たまねぎ こまつな・はくさい・もやし ほうれんそう	637 812	25.9 36.5
28	火	しよくパン	牛乳	チョコクリーム さつまいもスープ チキンチーズやき オーロラサラダ	牛乳 ベーコン チキンチーズやき	しよくパン 油 さとう チョコクリーム さつまいも サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ・はくさい・だいこん・パセリ にんじん・キャベツ・カリフラワー とうもろこし・きゅうり	653 833	25.8 36.3
29	水	しゃくしな チャーハン	牛乳	わかめスープ タコがたたこやき イチゴムース	牛乳 わかめ ポークハム とりにく タコがたたこやき	こめ もちごめ 油 ごま ムース	にんじん・えのき・しめじ・たまねぎ しゃくしな・ねぎ・しいたけ・にんにく しょうが・イチゴ	663 845	24.0 33.8
30	木	ごはん	牛乳	ふりかけ とりにくとあつあげのごもくに うめかつおあえ	牛乳 ふりかけ とりにく あつあげ うずらたまご かつおぶし	こめ 油 さとう こんにゃく でんぷん	にんじん・たまねぎ・たけのこ いんげん・キャベツ・きゅうり・うめ ブロッコリー	653 833	27.9 39.3
31	金	むぎごはん	牛乳	ポパイカレー ツナとひじきのサラダ げんきヨーグルト	牛乳 ぶたにく シーチキン ひじき ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり とうもろこし	663 845	26.8 37.7

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



今月の皆野産・秩父郡市産

○さつまいも

○ねぎ

○はくさい

○まいたけ

○しめじ

○だいこん

○さといも

○きゅうり

○しゃくし菜漬け

○みそ

○しょうゆ





七草

はくさい

はくさい

はくさい

はくさい

はくさい

はくさい

はくさい



しおよ今
ま願る年
すいしも
すいしも