



令和7年度 1月学校給食献立予定表(龍ヶ岳中)

龍ヶ岳共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8	木	コッペパン		煮込みうどん ポテトサラダ	コッペパン さとう うどん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ツナ (かつお・こんぶだし)	はくさい たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ きゅうり にんじん コーン	785	30.3
		1/11 鏡開き献立		雑煮 魚のてりやき 紅白なます	こめ もち むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ ホキ (かつお・こんぶだし)	ごぼう だいこん にんじん はくさい しいたけ ねぎ	775	32.4
9	金	麦ごはん							

成人の日

12	月								
13	火	ココアパン		冬野菜のシチュー ミートポテト	ココアパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ ごむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ はくさい だいこん えだまめ しめじ	788	29.9
14	水	麦ごはん		かんぴょうの卵とじ汁 ぎょうざ② ごまじゃこ和え	でんぷん あぶら さとう ごむぎこ ごま こんにゃく ごめ むぎ でんぷん パンこ	ぶたにく とりにく ちりめん かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく たまご (かつお・こんぶだし)	キャベツ たまねぎ かんぴょう にんじん ねぎ にら しょうが しいたけ えのきだけ きゅうり	774	28.7
15	木	丸パン		ひじきとトマトのスパゲチ ビーンズサラダ	まるパン さとう ごむぎこ マヨネーズ スパゲチ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく チーズ とりにく だいず おおぶくまめ きんときまめ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン トマト	826	32.0
味の旅：広島県				呉(くれ)の肉じゃが もやしのごま酢和え	ごめ あぶら むぎ じゃがいも つきこんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ	ひろしまな たまねぎ えだまめ にんじん きゅうり しいたけ もやし	759	25.7
16	金	広島菜(ひろし まな)ごはん		きのこ汁 いわしの梅煮 野沢菜サラダ	ごめ むぎ マヨネーズ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ いわし (いりこだし)	にんじん たまねぎ うめ しめじ なめこ えのきだけ しいたけ ねぎ のきわな だいこん きゅうり	753	29.5
19	月	麦ごはん							
味の旅：長野県									
20	火	ひのくにパン		しょうかコンソメスープ ハンバーグソースかけ ガーリックソテー	ひのくにパン さとう ごむぎこ あぶら マーマリソ オリゴオイル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	だいこん たまねぎ えだまめ にんじん はくさい しめじ しょうが フロッコリー コーン	725	33.5
21	水	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 白菜の和え物	ごめ あぶら むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ はくさい	799	31.1
味の旅：長崎県				パリパリ焼きそば 浦上そばろ	ミルクパン さとう ごむぎこ でんぷん やきチャーめん つきこんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	だけのこ はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ごぼう しいたけ チンゲンサイ しょうが ちやし	833	29.2
22	木	ミルクパン							
ふるさとくまさん デー：天草				のっぺい汁 春雨の和え物	ごめ あぶら むぎ こんにゃく さといも でんぷん はるさめ さとう	あぶらあげ たこ とりにく ぎゅうにゅう あつあげ たまご ちくわ (いりこだし)	にんじん だいこん しいたけ ごぼう きゅうり	752	31.8
26	月	麦ごはん		カレー フルーツヨーグルト	ごめ あぶら むぎ じゃがいも ごむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが しめじ みかん トマト パイナップル もち	819	24.2
27	火	揚げパン		おでん 白菜のごまネーズサラダ	コッペパン さとう ごむぎこ あぶら マヨネーズ こんにゃく さといも ごま	ぎゅうにゅう うすらのたまご とりにく ちくわ こんぶ きなこ (かつお・こんぶだし)	だいこん いんげん はくさい きゅうり	788	30.7
ふるさとくまさん デー：龍ヶ岳				中華風卵スープ 梅肉ポーク丼の具	ごめ でんぷん むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ ばいにく ポーク	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ねぎ しめじ しょうが いんげん	817	34.3
28	水	麦ごはん							
味の旅：オリンピック 開催地 イタリヤ				ミネストローネ 魚のバジルオリゴ焼き イタリヤントレツシングサラダ	ごむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも オリゴオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ チーズ ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり トマト ちやし バジル	717	31.9
29	木	ソフトフランスパン							
体カUPメニュー				豚キムチスーパ 鶏のレモンソースかけ 味付けきゅうり	ごめ あぶら むぎ ごまあぶら ごむぎこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ きくらげ にんじん にら レモンかじゅう だいこん はくさい きゅうり	823	33.9
30	金	麦ごはん							

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。