

| 令和7年度 | | 掲示用 | | 1月 | | こんだてひょう | | 白鷹町学校給食共同調理場 | | | | | |
|-------|----|------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|--|-------------------------------------------|--|------------------------------------------------|--|-------------|--------|
| 日 | 曜日 | 料 理 名 | | ちょうりじょうからおしらせ | | 血や肉をつくるもの赤群 | | 力や体温となるもの黄群 | | 体の調子をよくするもの緑群 | | エネルギー[kcal] | 蛋白質[g] |
| 7 | 水 | やまこめもっちりコッペパン・ぎゅうにゅう・ チキンフ레이크カツ・ キャベツとブロッコリーのコールスローサラダ・ コーン入りたまごスープ・ 新春紅白ゼリー | | 【学配】ゼリー | | ぎゅうにゅう・チキンカツ・ハム・ベーコン・たまご | | パン・こめあぶら・ドレッシング・かたくりこ・ゼリー | | キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・たまねぎ・ほうれんそう | | 859 | 40.3 |
| 8 | 木 | ごはん・ぎゅうにゅう・ ポークカレー・プレーンオムレツ・ 紅白なます | | ★挑戦状「お正月料理」  | | ぎゅうにゅう・ぶたにく・オムレツ・しおこんぶ | | ごはん・あぶら・じゃがいも・カレールウ・さとう | | たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・だいこん | | 811 | 30.6 |
| 9 | 金 | ごはん・ぎゅうにゅう・ とりにくのレモン漬け・ひょう干しの煮物・ キャベツと大根のみそしる | | | | ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・ちくわ・うちまめ・にぼしこ | | ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・しらたき・あぶら | | レモン・ひょうぼし・にんじん・キャベツ・だいこん | | 954 | 35.9 |
| 13 | 火 | ごはん・ぎゅうにゅう・ さばのみそ煮・ 野菜とちくわのおかか和え・ 白玉のおそうに風 | | ◎鏡開きこんだて  | | ぎゅうにゅう・さば・ちくわ・かつおぶし・とりにく・あぶらあげ | | ごはん・しらたまもち | | ほうれんそう・にんじん・もやし・ごぼう・ほししいたけ・せり | | 793 | 38.7 |
| 14 | 水 | 食パン・ぎゅうにゅう・ たまごサンドの具・ 県産大豆のツナサラダ・ パンプキンスープ | | らぐわしょうねん 蚕桑小6年バイキング給食 | | ぎゅうにゅう・たまご・ハム・だいず・チーズ・ツナ・スキムミルク | | パン・マヨネーズ・さとう・あぶら・ホワイトソース・こめこ | | ホールコーン・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ | | 941 | 39.0 |
| 15 | 木 | ごはん・ぎゅうにゅう・ さけの照り焼き・ きんぴらごぼう・ みそワントンスープ・ | | 【学配】ゼリー | | ぎゅうにゅう・さけ・ちくわ・ぶたにく | | ごはん・さとう・あぶら・ごま・ワントン・ごまあぶら | | ごぼう・にんじん・こんにやく・たけのこ・ほししいたけ・もやし・にら・にんにく | | 697 | 28.2 |
| 16 | 金 | かおりごはん・ぎゅうにゅう・五目野菜のにくだんご・ ポテトサラダ・ なめこのみそしる | | にくだんご 小2ケ 中3ケ | | ぎゅうにゅう・さば・ハム・とうふ・にぼしこ | | ごはん・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・さとう | | キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・なめこ・だいこん・ねぎ | | 794 | 24.9 |
| 19 | 月 | けんちんうどん・ぎゅうにゅう・ 塩バター大学いも・ キャベツの塩こんぶ和え・ ヨーグルト | | 大学いも 小2ケ 中3ケ | | とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・しおこんぶ・ヨーグルト | | こんにやく・うどん・さつまいも・こめあぶら・バター・さとう・ごま | | だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・キャベツ・きゅうり | | 753 | 24.4 |
| 20 | 火 | ごはん・ぎゅうにゅう・あじ開きフライ・ なた割大根の炒め煮・小松菜としめじのみそしる | | | | ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・ちくわ・あつあげ・にぼしこ | | ごはん・こめあぶら・さとう | | だいこん・にんじん・さやいんげん・こまつな・しめじ | | 783 | 31.7 |
| 21 | 水 | カレーキャベツのホットドッグ・ぎゅうにゅう・ 白鷹さん青畑豆とりのり塩ポテト・ クラムチャウダー | | しらたか あおはたまめ しお 白鷹さん青畑豆とりのり塩ポテト | | ポークフランク・ぎゅうにゅう・あおばたまめ・あおのり・あさり・ベーコン | | オリーブオイル・こめこ・かたくりこ・じゃがいも・こめあぶら・ホワイトソース・バター | | キャベツ・たまねぎ・にんじん | | 953 | 35.2 |
| 22 | 木 | ごはん・ぎゅうにゅう・ ハンバーグブラウンソース・ ひじきと小松菜の和サラダ・ 厚揚げとわかめのみそしる | | こまつな わ 厚揚げとわかめのみそしる | | ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ひじき・あつあげ・わかめ | | ごはん・ハヤシルウ・バター・さとう | | たまねぎ・しめじ・こまつな・キャベツ・ホールコーン・だいこん・にんじん・ねぎ | | 758 | 30.0 |
| 23 | 金 | ごはん・ぎゅうにゅう・多彩パオズ・ キャベツのそぼろ炒め・豚汁 | | パオズ 小2ケ 中3ケ  | | ぎゅうにゅう・たさいパオズ・ぶたにく・とうふ | | ごはん・ごまあぶら・さとう・じゃがいも・こんにやく | | にんじん・しょうが・キャベツ・たまねぎ・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく | | 879 | 30.9 |
| 26 | 月 | ごはん・ぎゅうにゅう・ コーンしゅうまい・ ほうれん草のごま和え・ 白菜とえのきのみそしる・白鷹産大豆のなっとう | | ちようせんじょう ★挑戦状「なっとうパワー」 シューマイ 小2ケ 中3ケ | | ぎゅうにゅう・しゅうまい・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・なっとう | | ごはん・さとう・ごま | | ほうれんそう・にんじん・もやし・はくさい・えのきたけ | | 689 | 28.8 |
| 27 | 火 | そばろどんぶり・ぎゅうにゅう・ 中華サラダ・ 白鷹産大豆のなっとうじる・ オレンジ | | ちゅうか あらとしょうねんせい しらたかさんだいす ◎荒砥小5年生が作ったお米（はえぬき）をいただきます | | とりにく・たまご・ぎゅうにゅう・ハム・あぶらあげ・とうふ・ひきわりなっとう | | ごはん・さとう・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・こんにやく | | しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・ずいき・だいこん・ごぼう・ねぎ・オレンジ | | 834 | 35.7 |
| 28 | 水 | 食パン・ぎゅうにゅう・ にくだんごトマトソース・ カミカミサラダ・ウインナースープ・メープルシロップジャム | | にくだんご 2ケ | | ぎゅうにゅう・にくだんご・こんぶ・とりにく・ウインナー | | パン・マヨネーズ・ごまドレッシング・マカロニ・ジャム | | ごぼう・にんじん・もやし・こまつな・マッシュルーム | | 797 | 25.0 |
| 29 | 木 | ごはん・ぎゅうにゅう・カツオカツ(タルタルソースパック)・ ほうれん草のおかか和え・カレースープ・はちみつレモンゼリー | | 【学配】ゼリー | | ぎゅうにゅう・カツオカツ・かつおぶし・ぶたにく | | ごはん・こめあぶら・タルタルソース・じゃがいも・あぶら・ゼリー | | ほうれんそう・にんじん・もやし・たまねぎ | | 911 | 26.1 |
| 30 | 金 | ごはん・ぎゅうにゅう・ 厚焼き玉子おろしかけ・ 小松菜と油揚げの煮びたし・ とうふと春雨のスープ・おさかなふりかけ | | こまつな あぶらあ に はるさめ とうふと春雨のスープ・おさかなふりかけ | | ぎゅうにゅう・あつやきたまご・あぶらあげ・とりにく・とうふ | | ごはん・さとう・はるさめ | | だいこん・こねぎ・こまつな・もやし・にんじん・しょうが・ねぎ | | 678 | 26.1 |