



令和7年度 1月学校給食こんだて表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)	
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい・ぎゅうにゅう	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー	たんぱく質
							Kcal	g
8	木	むぎごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	たまご ぎゅうにく とりく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが	605	25.7
9	金	和食の日 ごはん	ぶりのてりやき こうはくなます すましじる	こめ さといも でんぶん ふ さとう ごま	ぶり とりく かまぼこ あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん かつおな だいこん なましいたけ れんこん ゆず ごぼう はくさい しょうが	594	25.5
12	月			せいじんのひ 				
13	火	ミルク コッペパン	クリームシチュー ツナサラダ りんご	パン じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう あぶら バター	とりく ツナ チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー たまねぎ コーン キャベツ りんご かぼす	582	25.2
14	水	かしわ ごはん	あつやきたまご わふうサラダ しるピーフン	こめ ピーフン さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	たまご とりく ぶたにく かまぼこ あぶらあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ きゅうり だいこん ごぼう えだめめ もやし しょうが	585	19.8
15	木	ごはん	おでん アーモンドあえ かなぎつくだに	こめ さといも さとう みずあめ アーモンド	とりく ハム あつあげ ちくわ かなぎ こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん キャベツ もやし こんにゃく	575	24.8
16	金	むぎごはん	とりくのとてりやき ぶたじる くろまめ	こめ むぎ さといも さとう あぶら	とりく ぶたにく くろまめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん しょうが ごぼう こんにゃく	623	28.4
19	月	食育の日 ごはん	いわしのかんろに れんこんのきんぴら すいとん	こめ さといも さとう こむぎこ あぶら ごま	いわし あぶらあげ とりく かくてん ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん ごぼう しょうが れんこん こんにゃく	616	23.6
20	火	あげパン (きなこ)	ポトフ マカロニサラダ	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら	とりく ツナ ウインナー きなこ ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ たまねぎ キャベツ セロリ だいこん きゅうり	598	23.5
21	水	ざっこく ごはん	さけのしおやき たくあんあえ だぶ クリームブッセ	こめ むぎ あわ きび さといも さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま	さけ たまご とりく とうふ ぎゅうにゅう こんぶ なまクリーム	にんじん こまつな ごぼう なましいたけ たくあんづけ れんこん キャベツ こんにゃく	616	28.6
22	木	むぎごはん	ポークカレー りんごとキャベツのサラダ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター ラード	とりく チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん トマト たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ しょうが りんご	653	22.2
23	金	ごはん	ちくさやき ちくぜんに ごまじゃこあえ	こめ さといも さとう あぶら ごま	たまご とりく あつあげ ぎゅうにゅう しらすほし チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう ごぼう いんげん たまねぎ れんこん キャベツ ほししいたけ ごぼう もやし こんにゃく	610	25.4
26	月	むぎごはん	ハンバーグ(おろしソース) カリフラワーサラダ かきたまみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら	たまご とりく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ レモン はくさい カリフラワー しょうが	606	21.6
27	火	ワンローフ パン	ホキフライ コールスローサラダ ちゅうかスープ りんごジャム	パン こむぎこ パンこ でんぶん さとう みずあめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ホキ ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ たけのこ りんご	599	23.6
28	水	ごはん	みそじゃが たまごときゅうりのあえもの ボンカン	こめ はるさめ さとう じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら	たまご とりく かまぼこ かくてん あつあげ みそ あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん きゅうり だいこん しょうが ポンカン ほししいたけ こんにゃく	596	22.8
29	木	むぎごはん	すきやき ほうれんそうとポテトのサラダ のりたまごふりかけ	こめ むぎ はるさめ でんぶん じゃがいも さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまご ぎゅうにく とうふ ぶたにく チーズ のり かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ ひらたけ はくさい ねぶかねぎ	635	24.1
30	金	ごはん	ぶたにくとだいこんのもの きびなごのたつたあげ ごぼうサラダ	こめ でんぶん こめこ みずあめ さとう あぶら ごま	ぶたにく こうやどうふ かくてん きびなご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ ほししいたけ しょうが こんにゃく	605	23.0

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。