

日	1月 8日 (木)		1月 9日 (金)		1月13日 (火)		1月14日 (水)		1月15日 (木)		1月16日 (金)	
献立名	くawaii御飯 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ 白菜と水菜のサラダ		御飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 豆腐とわかめの味噌汁 ごま付き小いわしのかみかみ和え		黒パン 牛乳 ほうれん草入りオムレツ 白菜シチュー マカロニサラダ		★ねぎ塩豚丼(御飯) 牛乳 切干大根のサラダ		麦御飯 牛乳 鶏肉とかぼちゃの埼玉かぼすソース和え 豆腐団子と春雨のスープ わかめのナムル		★御飯 牛乳 さばの塩焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 もやしのサラダ	
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	アルファ化米	53	御飯	67	黒パン40g(1・2年生)	63	御飯	84.8	麦御飯	57	御飯	67
	もち米アルファ化米	7			黒パン50g(3・4年生)	78	★豚もも肉(酒漬)	30				
	くawaii	15	牛乳(200ml)	206	黒パン60g(5・6年生)	94	★豚肩肉(酒漬)	30	牛乳(200ml)	206	牛乳(200ml)	206
	鶏もも肉	18					長ねぎ	20				
	人参	10	ハンバーグ50g(小学校)	50	牛乳(200ml)	206	キャベツ	20	鶏もも肉皮なし角切(酒漬)	35	★さばの文化干し50g	50
	油揚げ	5	米油	1			人参	5	馬鈴薯澱粉	6	米油	1
	(冷凍)グリーンピース	3	濃口醤油	3	ほうれん草入りオムレツ50g	50	もやし	20	(冷蔵)かぼちゃ	35		
	濃口醤油	2	上白糖	1.5	米油	0.5	小松菜	10	米油	8	ごぼう	32
	本みりん	1	本みりん	1			にんにく	0.2	オレンジジュース(濃縮還元)	3	豚もも肉	10
	清酒	1	馬鈴薯澱粉	0.2	白菜	30	塩	1	かぼすソース	1.5	豚肩肉	10
	塩	0.7	水	4	じゃが芋	30	本みりん	1	濃口醤油	3	板こんにゃく	10
	水	98			玉ねぎ	20	レモン果汁	2	上白糖	1.5	人参	8
					人参	10	馬鈴薯澱粉	0.6	本みりん	2.5	(冷凍)さやいんげん	10
	牛乳(200ml)	206	(冷凍)豆腐	20	粗挽きウインナー(カット)	12					根生姜	0.8
			乾燥カットわかめ	0.5	牛乳	20	牛乳(200ml)	206	人参	10	米油	1
	大豆とごぼうのメンチカツ40g	40	油揚げ	6	ホワイトルウ	7	切干大根	6	チンゲンサイ	12	清酒	2.5
	米油	5	長ねぎ	10	脱脂粉乳	4	きゅうり	10	豆腐ミートボール	30	上白糖	2
			白味噌	12	塩	0.6	人参	8	春雨	5	濃口醤油	5
	白菜	30	かつお削り節パック(だし用)	1	白こしょう	0.03	米サラダ油	2	濃口醤油	2	水	17
	水菜	20	煮干しパック	2	米油	0.5	濃口醤油	3.3	清酒	1		
	ライトツナフレーク	10							塩	0.7	もやし	45
	米酢	3	ほうれん草	15	フジツリマカロニ	6			中華用スープストック	0.7	小松菜	15
	濃口醤油	2	キャベツ	20	米サラダ油	0.15			鶏がら	5	人参	5
	上白糖	0.2	ホールコーン	8	きゅうり	8					濃口醤油	1.8
	塩	0.05	ごま付き味付け小いわし	2.5	キャベツ	10			キャベツ	30	米サラダ油	1.4
	米サラダ油	3	濃口醤油	2	人参	10			ほうれん草	20	米酢	1.4
			米サラダ油	1.5	ホールコーン	5			人参	8	上白糖	0.3
			上白糖	0.8	米サラダ油	2			わかめ御飯の素	0.8	塩	0.18
					濃口醤油	2.5			ごま油	1		
					塩	0.1						
					白こしょう	0.01						

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。

※パンの献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。

Bブロック(小学校)

令和 7 年度 1 月分 献立

日	1月19日 (月)		1月20日 (火)		1月21日 (水)		1月22日 (木)		1月23日 (金)		1月26日 (月)	
献立名	御飯 牛乳 とんかつ 卵の花汁 ごまよごし		子どもパン 牛乳 チリコンカン コールスロー 豆乳プリンタルト		鶏南蛮うどん 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ 野菜サラダ		カレーピラフのホワイトソースかけ(カレーピラフ) 乳飲料コーヒー ミートボール(2) イタリアンサラダ		御飯 牛乳 オーロラソース和え 鶏肉と野菜のすまし汁 キャベツのサラダ		ハヤシライス(麦御飯) 牛乳 和風フレンチ	
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	御飯	67	子供パン40g(1・2年生)	59	地粉うどん(1・2・3年生)	168	カレーピラフ	57	御飯	67	麦御飯	76.8
	牛乳(200ml)	206	子供パン50g(3・4年生)	74	地粉うどん(4・5・6年生)	216	玉ねぎ	35	牛乳(200ml)	206	豚もも肉	20
	とんかつ50g	50	子供パン60g(5・6年生)	89	鶏もも肉	15	人参	5	豚レバー(生姜醤油にんにく漬)蕨粉付	45	豚肩肉	20
	米油	6	牛乳(200ml)	206	人参	10	マッシュルームスライス	8	米油	7	じゃが芋	35
	中濃ソース(ボトル)	5	大豆	20	長ねぎ	10	ショルダーベーコン	9	トマトケチャップ	9	玉ねぎ	40
	おから	12	豚もも挽肉	13	小松菜	8	米油	0.5	ウスターソース	2	人参	15
	大根	12	豚肩挽肉	13	濃口醤油	5	牛乳	35	トマトケチャップ	9	ウスターソース	2
	人参	10	玉ねぎ	30	清酒	1	ホワイトルウ	5	ウスターソース	5	トマトケチャップ	2
	ごぼう	10	人参	8	上白糖	0.1	脱脂粉乳	3	上白糖	2	ハヤシルウ	17
	長ねぎ	7	にんにく	0.1	煮干しパック	2	粉チーズ	3	水	2	粉チーズ	3
	油揚げ	8	米油	1	かつお削り節パック(だし用)	0.5	水	5	鶏もも肉	11	プロセスチーズ(ダイス状)	2
	干椎茸スライス	0.6	トマトケチャップ	16	牛乳(200ml)	206	塩	0.1	鶏胸肉	11	白こしょう	0.03
	白味噌	12	ウスターソース	2	豆とかぼちゃのコロッケ60g	60	白こしょう	0.02	大根	15	米油	1
	かつお削り節パック(だし用)	1	スープストック	0.5	米油	7	乳飲料コーヒー	200	人参	10	牛乳(200ml)	206
	煮干しパック	2	チリパウダー	0.25	キャベツ	40	野菜入り肉団子25g	50	小松菜	10	ひじき	0.4
	白菜	30	パプリカ	0.2	きゅうり	10	キャベツ	40	ごぼう	10	キャベツ	35
	ほうれん草	20	白こしょう	0.03	人参	5	きゅうり	8	油揚げ	8	きゅうり	8
	もやし	20	水	20	塩	0.1	人参	10	清酒	0.8	人参	7
	黒ねりごま	3	キャベツ	45	白こしょう	0.01	イタリアンドレッシング(ボトル)	5	うすくち醤油	5.5	米サラダ油	2.5
	上白糖	2	人参	8	マヨネーズ(チューブ)	7.5			濃口醤油	1	濃口醤油	3
	濃口醤油	3	米サラダ油	2					かつお削り節パック(だし用)	1.7		
			上白糖	0.8					キャベツ	40		
			塩	0.2					きゅうり	10		
			りんご酢	2					人参	9		
			豆乳プリンタルト25g	25					中華ドレッシング(ボトル)	5		

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。

※パンの献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。

日	1月27日 (火)		1月28日 (水)		1月29日 (木)		1月30日 (金)			
献立名	御飯 牛乳 あじ磯辺フライ こしがや鴨ネギ鍋 醤油フレンチ		味噌ラーメン 牛乳 春巻き 小松菜のサラダ		★御飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 切干大根と糸昆布の煮付け 酢の物		ソイ丼(麦御飯) 牛乳 変わり和え ぼんかん			
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	御飯	67	中華麺(1・2・3年生)	154	御飯	67	麦御飯	76.8		
			中華麺(4・5・6年生)	198			大豆	15		
	牛乳(200ml)	206	もやし	15	牛乳(200ml)	206	豚もも挽肉	18		
			ホールコーン	10			豚肩挽肉	18		
	あじ磯辺フライ50g	50	長ねぎ	10	★豚ロース切身(酒漬)50g	50	ショルダーベーコン	8		
	米油	6	人参	5	米油	1	小松菜	20		
	中濃ソース(ボトル)	5	豚肩挽肉	4	根生姜	0.6	人参	5		
			豚もも挽肉	4	濃口醤油	2.5	米油	1		
	鴨つくね	20	白すりごま	1	本みりん	1.2	水	15		
	長ねぎ	25	根生姜	0.5	水	4.5	濃口醤油	3		
	大根	25	にんにく	0.2			上白糖	1.5		
	ごぼう	13	干椎茸スライス	0.5	切干大根	6	本みりん	3		
	人参	10	赤味噌	15	糸昆布	2	カレールウ	5		
	干椎茸スライス	0.8	濃口醤油	3.2	鶏もも肉	8	塩	0.05		
	突こんにゃく	10	上白糖	0.8	鶏胸肉	8				
	本みりん	1.5	中華用スープストック	0.5	突こんにゃく	15	牛乳(200ml)	206		
	濃口醤油	8	ごま油	0.3	人参	8				
	かつお削り節パック(だし用)	1	白こしょう	0.03	油揚げ	4	もやし	30		
	鶏がらスープの素	0.5	鶏がら	4	上白糖	2.5	きゅうり	10		
	水	20			濃口醤油	6	人参	5		
			牛乳(200ml)	206	水	25	ホールコーン	15		
	キャベツ	30					ごま油	0.2		
	きゅうり	10	春巻50g	50	きゅうり	10	濃口醤油	2.2		
	生竹輪	10	米油	6	春雨	5	米サラダ油	2		
	濃口醤油	2.5			乾燥カットわかめ	0.5	米酢	2		
	米サラダ油	2	小松菜	30	米酢	3	パックかつお削り節	0.4		
			キャベツ	30	濃口醤油	3				
			人参	8	上白糖	1.2	ぼんかん	100		
			濃口醤油	3	塩	0.1				
			米サラダ油	2.5						

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目[卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ]を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。
 ※パンの献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。