

令和 7 年度 1 月分 献立

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	くわい御飯 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)						
	アルファー化米	53	御飯	67	黒パン40g(1・2年生)	63	御飯	84.8	麦御飯	57	御飯	67
	もち米アルファー化米	7			黒パン50g(3・4年生)	78	御飯	30				
	くわい	15	牛乳(200ml)	206	黒パン60g(5・6年生)	94	★豚もも肉(酒漬)	30	牛乳(200ml)	206	牛乳(200ml)	206
	鶏もも肉	18					★豚肩肉(酒漬)	30				
	人参	10	ハンバーグ50g(小学校)	50	牛乳(200ml)	206	長ねぎ	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			キャベツ	20	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	人参	5	(冷蔵)かぼちゃ	35	ごぼう	32
	濃口醤油	2	上白糖	1.5	米油	0.5	もやし	20	オレンジジュース(濃縮還元)	3	豚もも肉	10
	本みりん	1	本みりん	1			小松菜	10	かぼすソース	1.5	豚肩肉	10
	清酒	1	馬鈴薯澱粉	0.2	白菜	30	にんにく	0.2	濃口醤油	3	板こんにゃく	10
	塩	0.7	水	4	じゃが芋	30	塩	1	上白糖	1.5	人参	8
	水	98			玉ねぎ	20	本みりん	1	本みりん	2.5	(冷凍)さやいんげん	10
			(冷凍)豆腐	20	人参	10	馬鈴薯澱粉	0.6			根生姜	0.8
	牛乳(200ml)	206	乾燥カットわかめ	0.5	粗挽きウインナー(カット)	12	牛乳(200ml)	206	人参	10	米油	1
		油揚げ	6	牛乳	20			チンゲンサイ	12	清酒	2.5	
大豆とごぼうのメンチカツ40g	40	長ねぎ	10	ホワイトルウ	7	切干大根	6	豆腐ミートボール	30	上白糖	2	
米油	5	白味噌	12	脱脂粉乳	4	きゅうり	10	春雨	5	濃口醤油	5	
		かつお削り節パック(だし用)	1	塩	0.6	人参	8	濃口醤油	2	水	17	
白菜	30	煮干しパック	2	白こしょう	0.03	米サラダ油	2	清酒	1			
水菜	20			米油	0.5	濃口醤油	3.3	塩	0.7	もやし	45	
ライトツナフレーク	10	ほうれん草	15					中華用スープストック	0.7	小松菜	15	
米酢	3	キャベツ	20	フジッリマカロニ	6			鶏がら	5	人参	5	
濃口醤油	2	ホールコーン	8	米サラダ油	0.15					濃口醤油	1.8	
上白糖	0.2	ごま付き味付け小いわし	2.5	きゅうり	8			キャベツ	30	米サラダ油	1.4	
塩	0.05	濃口醤油	2	キャベツ	10			ほうれん草	20	米酢	1.4	
米サラダ油	3	米サラダ油	1.5	人参	10			人参	8	上白糖	0.3	
		上白糖	0.8	ホールコーン	5			わかめ御飯の素	0.8	塩	0.18	
				米サラダ油	2			ごま油	1			
				濃口醤油	2.5							
				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。

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	
		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
材料名及び分量(一人分のグラム数)	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)蕪粉付	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	9	人参	15
	大根	12	豚肩挽肉	13	なると	5	牛乳	35	ウスターソース	5	トマトケチャップ	2
	人参	10	玉ねぎ	30	濃口醤油	13	ホワイトルウ	5	上白糖	2	ハヤシルウ	17
	ごぼう	10	人参	8	清酒	1	脱脂粉乳	3	水	2	粉チーズ	3
	長ねぎ	7	にんにく	0.1	上白糖	0.1	粉チーズ	3	鶏もも肉	11	プロセスチーズ(ダイス状)	2
	油揚げ	8	米油	1	煮干しパック	2	水	5	塩	0.1	白こしょう	0.03
	干椎茸スライス	0.6	トマトケチャップ	16	かつお削り節パック(だし用)	0.5	白こしょう	0.02	鶏胸肉	11	米油	1
	白味噌	12	ウスターソース	2	牛乳(200ml)	206	牛乳(200ml)	206	大根	15	牛乳(200ml)	206
	かつお削り節パック(だし用)	1	スープストック	0.5	豆とかぼちゃのコロッケ60g	60	豆とかぼちゃのコロッケ60g	60	人参	10	ひじき	0.4
	煮干しパック	2	チリパウダー	0.25	米油	7	米油	7	小松菜	10	油揚げ	35
	白菜	30	パプリカ	0.2	キャベツ	40	キャベツ	40	ごぼう	10	清酒	8
ほうれん草	20	白こしょう	0.03	きゅうり	10	きゅうり	8	油揚げ	8	うすくち醤油	5.5	
もやし	20	水	20	人参	5	人参	10	清酒	0.8	うすくち醤油	5.5	
黒ねりごま	3	キャベツ	45	塩	0.1	イタリアンドレッシング(ボトル)	5	うすくち醤油	5.5	濃口醤油	1	
上白糖	2	人参	8	白こしょう	0.01			濃口醤油	1	かつお削り節パック(だし用)	1.7	
濃口醤油	3	米サラダ油	2	マヨネーズ(チューブ)	7.5			かつお削り節パック(だし用)	1.7	キャベツ	40	
		上白糖	0.8					キャベツ	40	きゅうり	10	
		塩	0.2					人参	9	人参	9	
		りんご酢	2					中華ドレッシング(ボトル)	5	米サラダ油	2.5	
		豆乳プリンタルト25g	25							濃口醤油	3	

※★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)	(g)		
	御飯	67	中華麺(1・2・3年生)	154	御飯	67	麦御飯	76.8
	牛乳(200ml)	206	中華麺(4・5・6年生)	198	牛乳(200ml)	206	大豆	15
	あじ磯辺フライ50g	50	もやし	15	★豚ロース切身(酒漬)50g	50	豚もも挽肉	18
	米油	6	ホールコーン	10	米油	1	豚肩挽肉	18
	中濃ソース(ボトル)	5	長ねぎ	10	根生姜	0.6	ショルダーベーコン	8
	鴨つくね	20	人参	5	濃口醤油	2.5	小松菜	20
	長ねぎ	25	豚肩挽肉	4	本みりん	1.2	人参	5
	大根	25	豚もも挽肉	4	水	4.5	米油	1
	ごぼう	13	白すりごま	1	切干大根	6	水	15
	人参	10	根生姜	0.5	糸昆布	2	濃口醤油	3
	干椎茸スライス	0.8	にんにく	0.2	鶏もも肉	8	上白糖	1.5
	突こんにやく	10	干椎茸スライス	0.5	鶏胸肉	8	本みりん	3
	本みりん	1.5	赤味噌	15	突こんにやく	15	カレールー	5
	濃口醤油	8	濃口醤油	3.2	人参	8	塩	0.05
かつお削り節パック(だし用)	1	上白糖	0.8	油揚げ	4	牛乳(200ml)	206	
鶏がらスープの素	0.5	中華用スープストック	0.5	上白糖	2.5	もやし	30	
水	20	ごま油	0.3	濃口醤油	6	きゅうり	10	
キャベツ	30	白こしょう	0.03	水	25	人参	5	
きゅうり	10	鶏がら	4	きゅうり	10	ホールコーン	15	
生竹輪	10	牛乳(200ml)	206	春雨	5	ごま油	0.2	
濃口醤油	2.5	春巻50g	50	乾燥カットわかめ	0.5	濃口醤油	2.2	
米サラダ油	2	米油	6	米酢	3	米サラダ油	2	
		小松菜	30	濃口醤油	3	米酢	2	
		キャベツ	30	上白糖	1.2	パックかつお削り節	0.4	
		人参	8	塩	0.1	ぼんかん	100	
		濃口醤油	3					
		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。