

2025年(令和7年)1月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※^{じょきょしよくたいおう}除去食対応する^{こんだて}献立には◇マークを^{しる}記しています。

※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	8日・水	9日・木	10日・金	14日・火	15日・水	16日・木	17日・金	20日・月	21日・火
献立名	ごはん ぎゅうにゅう すましじる キムチいりやさいいため こんぶとけずりぶしのふりかけ	こがたパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン きびなごのてりに	ひじきごはん ぎゅうにゅう かすじり クープイリチー	きなこあげパン ぎゅうにゅう キャベツのスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう みそじる いためなつとう きざみたくあん	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ さばのトマトにこみ	ごはん ぎゅうにゅう やきのり ぶたじる ツナのふりかけ みかん	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー さばとかいそうのあえもの	こがたパン ぎゅうにゅう そうじ くらめとかえりちりめんのごまぶし
材料名および使用量 (g)	鶏肉 170 酒 0.5 豆腐 27 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 3 にんじん 10 しめじ 6 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.1 けずり節 2 水 120	中華めん(冷凍) 45 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 15 ホールコーン 8 もやし 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02 けずり節 2 水 110	精白米 70 水 90 けずり粉 0.5 ひじき(乾燥) 0.5 にんじん 4 ホールコーン 3 うすくちしょうゆ 5 砂糖 0.3 酒 0.5 塩 0.1 さけ 20 にんじん 0.5 だいこん 10 ごぼう 10 うす揚げ 4 つきこんにゃく 0.2 ねぎ 1 酒かす 3 みそ 3 甘みそ 2 けずり節 2 水 110	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 3 砂糖 0.05 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 キャベツ 25 チンゲンサイ 4 もやし 5 干しいたけ 0.3 しょうが 0.2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぶ 1 けずり節 2 水 110	豆腐 30 コッペパン 4 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 1 みそ 11 いりこ 3 水 120 豚肉ミンチ 15 酒 1 納豆 10 にんじん 20 しょうが 10 絹糸油 5 にんじん 0.5 たまねぎ 2 にんにく 1 さくあん 15	卵 30 豚肉 13 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 はるさめ 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 1 でんぶ 2 けずり節 2 水 100 さば(オイル漬け) 15 調理ワイン 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 にんにく 0.2 キャベツ 0.5 水 100 ツナ(オイル漬け) 15 酒 0.5 あおのり 0.2 砂糖 0.8 オリブオイル 0.5 オリーブオイル 0.5 ウスターソース 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 水 4	アルファ化米(うるち米) 45 アルファ化米(もち米) 25 水 105 焼きのり 1袋 豚肉 10 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 15 じゃがいも 15 だいにく 15 しょうが 10 つきこんにゃく 10 小麦粉 30 バター 10 うす揚げ 5 ねぎ 2 みそ 12 いりこ 3 水 100 みかん 1個	精白米 65 おむぎ 10 酒 94 かまぼこ 5 鶏肉 30 調理ワイン 1 にんじん 20 たまねぎ 50 干しいたけ 50 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.5 けずり節 0.8 水 7 くらだいず 8 でんぶ 3 いりこ(揚げ物用) 4 コーン油 1.5 ごま 0.4 砂糖 0.2 塩 1 こしょう 0.01 水 90	もち 60 酒 0.3 鶏肉 13 かまぼこ 5 だいこん 15 にんじん 10 はくさい 20 干しいたけ 0.3 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 100
エネルギー /蛋白質	518kcal/21.9g	507kcal/21.9g	513kcal/20.9g	543kcal/18.6g	530kcal/19.4g	541kcal/24.9g	542kcal/18.3g	609kcal/19.2g	572kcal/19.6g

日・曜	22日・水	23日・木	24日・金	27日・月	28日・火	29日・水	30日・木	31日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる じゃがいものそばろに だいずのバターいため	コッペパン ぎゅうにゅう ふのみそしる とりにくのからあげのねぎソースがらめ	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる さつまいもにくじゃが いりこのつくじに	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのすきやき だいこんサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめじる じゃがいものクリームに	ごはん ぎゅうにゅう はちじる ぶりのてりに	コッペパン ぎゅうにゅう いんげんまめとコーンのポタージュ ごまじゃこサラダ	ごはん ぎゅうにゅう たらちゲ きんぴら
材料名および使用量(g)	ふ にんじん たまねぎ うす揚げ だいこん わかめ(塩蔵) ねぎ みそ いりこ 水 じゃがいも 豚肉ミンチ 酒 しょうが 綿実油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん でんぶ だし汁 大豆(乾燥) バター 酒 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん かつお節 ごま	卵◆ もずく にんじん たまねぎ うす揚げ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 でんぶ けずり節 ごま油 水 鶏肉 酒 にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 米粉 コーン油 しろねぎ にんじん うすくちしょうゆ 砂糖 酢 トウバンジャン	キャベツ【西谷産】 にんじん たまねぎ うす揚げ もやし ねぎ みそ いりこ(揚げ物用) 水 牛肉 酒 さつまいも【西谷産】 たまねぎ にんじん しろねぎ【西谷産】 うす揚げ 綿実油 ごま油 砂糖 うすくちしょうゆ 本みりん 水 いりこ(揚げ物用) 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖	鶏肉 酒 豆腐 はくさい にんじん たまねぎ しろねぎ えのきたけ 糸こんにゃく ふ 綿実油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん だいこん わかめ(乾燥) かつお節 うすくちしょうゆ 砂糖 酢 綿実油 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖	はるさめ 豚肉 酒 にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 鶏肉 調理ワイン たまねぎ じゃがいも 綿実油 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 綿実油 牛乳 カットチーズ 塩 こしょう	そうめんばち かまぼこ うす揚げ にんじん たまねぎ じゃがいも しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし昆布 けずり節 水 ぶり 酒 塩 でんぶ コーン油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 酒 水 キャベツ きゅうり すりごま ごま しらすばし 酒 綿実油 砂糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油 塩	鶏肉 調理ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ 綿実油 ホールコーン いんげんまめ(乾燥) 米粉 豆乳 チキンブイヨン 本みりん こしょう 水 キャベツ きゅうり すりごま ごま しらすばし 酒 綿実油 砂糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油 塩	たら 酒 豆腐 白菜キムチ にんじん たまねぎ みずな もやし 綿実油 みそ こいくちしょうゆ 本みりん ごま油 けずり節 水 鶏肉 酒 ごぼう にんじん 竹輪(煮込み用) つきこんにゃく 綿実油 こいくちしょうゆ 酢 本みりん
エネルギー /蛋白質	553kcal/19.5g	525kcal/22.7g	567kcal/19.1g	522kcal/20.2g	517kcal/21.1g	617kcal/20.4g	500kcal/20.2g	530kcal/22.0g



阪神・淡路大震災30年
1995.1.17

～阪神・淡路大震災30年～
1月17日(金)
防災給食

兵庫県に大きな被害をもたらした阪神・淡路大震災から、17日で30年になります。1月17日(金)の給食では災害時の炊き出しの献立を体験し、自分でおにぎりをつくることを通して、いざという時の心がまえ、食の大切さを考える機会を設けます。今日のごはんは、災害時の備蓄用によく使用されるアルファ化米というお米を使っています。(一部、宝塚市の備蓄米の提供を受け、使用しています。)

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるものとなるしょくひん) □…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもととなるしょくひん) △…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちようをととのえるものとなるしょくひん) ※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 542kcal たんぱくしつ 20.6g