

令和7年度 1月献立予定表

七葉共同調理場

日 曜	献立名	おもな材料						給食予定等	日 曜	献立名	おもな材料						給食予定等		
		あか おもに体をつくる たんぱく質	みどり おもに体の調子をととのえる ミネラル(無機質)	おいろ おもにエネルギーになる 炭水化物	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ビタミン ビタミン ビタミン	脂質 脂質 脂質				3群:緑黄色野菜 1群:肉・魚・卵・豆・乳製品	4群:その他の野菜・果物 5群:穀類・豆・乳製品	6群:油・種実類 6群:油・種実類	3群:緑黄色野菜 1群:肉・魚・卵・豆・乳製品	4群:その他の野菜・果物 5群:穀類・豆・乳製品	おいろ おもにエネルギーになる 炭水化物	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ビタミン ビタミン ビタミン	脂質 脂質 脂質
8 木	ごはん			米				807	21 水	七葉中・川東中 給食開始	よこわまるパン		だっしふんにゅう			ごむぎこ、さと う	ショートニング	628 789	中学校 3年なし
	ツナたまそぼろ	ツナ、いりたまご、あ おたいす	にんじん	しょうがたまねぎ	さとう	あぶら		29.1			えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、さと う、ごむぎこ	あぶら	282 34.6	
	カレーもやし		にんじんほうれんぞ う	もやし	さとう			26.7			ノンエッグタルタルソース	たいすこ	バセリ	きゅうり、たまねぎ	さとう、でんぶ ん	あぶら	238 28.3		
	もずくのみそしる ぞ	あつあげ、あやめみ もずく		えのきだけ、はくさい、な がなき	じゅがいも			2.7			オーダムボエム	にんじん	キベツ、とうもろこし			オリーブオイル	2.9 3.6		
	みかん			みかん							はくさいシチュー	ショルダーベーコン、し いんげん、まめとうにゅう	にんじん	たまねぎ	はくさい、しめじ じがいも、こめ				
	牛乳	牛乳									牛乳								
9 金	ごはん			米				658 826	22 木	小学校・ 加治川中 給食開始	ちゅううかどん (ごはん)				米		655 826	七葉小 3・4年 なし	
	ふゆやさいカレー	ふたにく	にんじん	しょうがにんにくたま ねぎれんごんりんご	さつまいも	あぶら、カレー ルウ		189 25.4			(ちゅううかどんのぐ)	ふたにく、いかうす らたまこ	にんじん、さやえんどう	しおがはくさいたまね こ	さとう、かたくり こ	あぶら、こまぶ ら	297 37.7		
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		りんごパイん、もも、み かん	さとう		163 19.4			チキンナゲット	とりにく、おから			にんにく	ごめこ、さとう	あぶら	164 22.8	
	④あおのりこざかな	かたくらいわし	あおのり		さとう			1.7 2.4			プロッコリーとまめのサラダ	たまご、ひなこまめ、あ かいんげんまめ	プロッコリー	どうもろこし	じやがいも、さとう	あぶら	1.7 2.6		
	牛乳	牛乳									④プロセスチーズ		プロセスチーズ						
13 火	ごはん			米				656 821	23 金	牛	牛乳				米		629 817	七葉小 3・4年 なし	
	ハンバーグのデミグラスソース	ふたにく、とりに く		たまねぎ	さとう、でんぶ ん			226 27.8			ごはん				米		636 862		
	わふうボテサラダ	かつおぶし	にんじん	きゅうり、キャベツ	じゅがいも	ソース		230 27.9			くじらカツのオーロラソースかけ	くじら			パンこ、でんぶ ん、じゅうしんこ	あぶら	238 33.2		
	A B Cスープ	ベーコン	にんじん、こまつな ん	たまねぎ、セロリ、たいこ ん	マカロニ			2.3 2.8			しおもみキャベツ		キャベツ、きゅうり				147 16.9		
	牛乳	牛乳									カレーシチュー	ふたにく	にんじん	たまねぎ	じやがいも、こめ	あぶら	2.9 4.2		
14 水	うどん			米				680 816	24 月	牛乳・ミルームークコーヒー	牛乳				米		619 765	川東小 3・4年 なし	
	きびなごのカリカリフライ	きびなご		しょうが	さとう、でんぶ ん、じゅうしんこ	あぶら		273 33.6			マーボーどん (ごはん)				米		619 765		
	のりめあえ	あおだいす	のり	にんじん、こまつな	キャベツ			187 22.1			(マーボーどんのぐ)	ふたにく、いかうす うふ、あやめみそ	にんじん	しおがはん	さとう、かたくり こ	あぶら、こまぶ ら	261 35.8		
	みそにこみうどんじる	かまぼこ、あぶらあけ とりにく、あやめみそ	にんじん	こぼうはくさい、しめじ ながねぎ				29 3.7			④ウインナーたまごやき	たまこ、ワイン ナ			あぶら		20.0 30.1		
	スイートポテト				きつあいも、さとう う、じゅがいも、こ ぬ						かいそうサラダ		かいそうミック ス、かんく	キャベツ、きゅうり、うつ もろこし	さとう	こまあぶら	2.5 3.5		
15 木	牛乳	牛乳							25 火	牛	牛乳				牛乳				
	ごはん・あじつけのり		のり			米、さとう		616 758			ごはん				米		619 765	川東小 3・4年 なし	
	さけのしおやき	さんざけ						246 29.2			しろみざかなのやくみソースかけ	たら		しおがはん	さとう、でんぶ ん	あぶら、こまぶ ら	280 33.5		
	こうはくあえ			にんじん	だいにんたくあん			189 22.1			はるさめのいためもの	ふたにく	にんじん、にら	にんにく、しおがはん のこ、しめじ	さとうはるさめ	こまあぶら	18.0 21.0		
	しらたまぞうに	どりにく	にんじん	ごぼうはくさい、しめじ ながねぎ	ごんにゃく、もち こめ			25 3.2			わかめとさりのちゅうかスープ	あさりとうふ	わかめ	えのきだけ、おがね	じやがいも、ごまあぶら		2.3 3.0		
16 金	牛乳	牛乳							26 水	牛	牛乳				牛乳				
	わかめごはん		わかめ			米		683 820			ソフトめん				米		697 862	川東小 3・4年 なし	
	からあげ	どりにく						262 31.0			ミートソース	ふたにく、いだす、あ やめみそ	にんじん、トマト	しおがはんたまねぎを さとう	ハヤシルウ、オ リーブオイル		262 32.3		
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり、もやしども ろこし			213 24.2			しゃきしゃきアーモンドサラダ		にんじん	さゆうり	じやがいも、ごまあ ぶら		189 22.1		
	キムチチゲ	ふににく、こつぶ、あ やめみそ	にんじん	にんにく、キムチ、だい にん、スのきだけ、おがね ぎ		こまめぶら		2.5 3.1			ようなしじー		ラ・フランス		さとう		3.1 3.8		
19 月	だいふくアイス	とうにゅう				さとう、もちこ め			27 火	牛	牛乳				牛乳				
	牛乳	牛乳									ごはん				米		650 788	七葉小 5・6年 なし	
	さばのみそ	さば、みそ			こまつな、にんじん	たくあん、キャベツ		262 32.5			さばのカレーりやき	さば					257 30.2		
	マヨたくあえ				こまつな、にんじん	たくあん、キャベツ		229 28.2			れんこんきんぴら	さつまあげ	にんじん、さやいんげ ん	れんこん、たけのこ	ごんにゃくさと う	あぶら	24.3 27.9		
	こにもん	どりにく、かまぼこ、 あつおひ	にんじん	ごぼう、しめじだけの これんこん	さとう、こん にゅう			26 3.4			かきたまじる	とうふ、たまご	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきだけ	じやがいも、かた くりこ		2.1 2.6		
20 火	ごはん					米		609 743	28 水	牛	ごはん				米		697 862	川東小 5・6年 なし	
	あつやきたまご	たまご						255 30.2			チキンたれカツ	どりにく			さとう、パン こ	あぶら	239 28.7		
	おかかきりざい	なつどうかつおぶ し	のさわな、にんじん、 こまつな	にんじん	ごぼう、しめじはくさい ながねぎ	さとう、こん にゅう		175 20.2			あおだいすのおかかマヨあえ	あおだいす、かつお じん	オーダムボエム	キベツ			27.3 32.8		
	いもにじる	ふににく、あやめみ そ			にんじん	ごぼう、しめじはくさい ながねぎ		2.1 2.6			さつまいものごまみそし るそ	あつあげ、あやめみ そ	こまつな	だいこんしめじ	さつまいも	こま	2.0 2.4		
	牛乳	牛乳									牛乳								