



令和 7 年 1 月 給食予定献立表



綾小学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
8 (水)	始業式…給食はありません。	朝・昼・晩の三食の食事をバランスよくとって、一年間元気に過ごしましょう！			
9 (木)	ななくさずし うおそうめんじる いわしフライ、そえきゅうり	こめ さとう ごま あげあぶら	あぶらあげ うおそうめん とうふ わかめ いわしフライ	しいたけ にんじん ごぼう だいこんば せり えのきたけ にんじん こまつな ねぎ きゅうり	だしこんぶ す しお しょうゆ みりん にぼし しょうゆ さけ しお
10 (金)	むぎごはん ぞうに(みそじたて) こうはくなます たづくり	こめ むぎ もち さとう さとう ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ かえりいりこ	にんじん はくさい だいずもやし みずな かぶ だいこん にんじん	だしこんぶ かつおぶし す しょうゆ しょうゆ みりん さけ
14 (火)	こめこパン じゃがいものミートソースに スパゲティサラダ	こめこパン じゃがいも あぶら さとう スパゲティ オリーブオイル さとう	ぶたにく だいず まぐろみずに	たまねぎ にんじん トマト パセリ あおめ にんにく きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう ケチャップ ワイン ウスターソース す しょうゆ しお こしょう
15 (水)	むぎごはん さわにわん さかなとだいずのみそがらめ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あげあぶら さとう ごま	とりにく わかめ たら だいず みそ	こまつな だいこん にんじん えのきたけ あおめ しょうが	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお しょうゆ さけ みりん
16 (木)	むぎごはん いもに せんぎりだいこんのたまごとじ	こめ むぎ さといも さとう ごまあぶら	あやぶどうぶた あつあげ さつまあげ みそ たまご かまぼこ	にんじん こんにやく ながねぎ しいたけ せんぎりだいこん こまつな たまねぎ しめじ	さけ みりん にぼし しお こしょう しょうゆ
17 (金)	うめちりごはん ほうとう ごもくきんぴら	こめ むぎ うどん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ちりめん とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	うめ かぼちゃ はくさい えのきたけ ながねぎ れんこん ごぼう こんにやく にんじん	にぼし しょうゆ さけ みりん
20 (月)	むぎごはん マーボー豆腐 ナムル	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいずミート みそ しょうが	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ ほうれんそう にんじん もやし せんぎりだいこん	しょうゆ みりん トウバンジャン す しょうゆ
21 (火)	こくとうパン ちゃんぽん あげはるまき、はくさいのあまずあえ	こくとうパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら あげあぶら	ぶたにく ちくわ はるまき	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ にんにく はくさい	ガラスープ とんこつスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ す
22 (水)	チキンカレー ブロッコリーソテー	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら	とりにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー エリンギ コーン	ガラスープ カレールウ ウスターソース ケチャップ しょうゆ しお こしょう
23 (木)	おやかどん だいこんサラダ	こめ むぎ さとう さとう ごま あぶら	とりにく ★たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ だいこん キャベツ にんじん コーン	かつおぶし しょうゆ さけ みりん しょうゆ
24 (金)	十二こくごはん えいようすいとん さんまゆずみそに、そえきゅうり	こめ 十二こくまい こむぎこ しらたまこ じゃがいも	とりにく みそ とうふ あぶらあげ さんまゆずみそに	しいたけ にんじん こまつな だいこん ながねぎ きゅうり	しお さけ にぼし しょうゆ しお
27 (月)	むぎごはん にしめ せんぎりだいこんのすのもの	こめ むぎ さといも さとう さとう ごまあぶら ごま	とりにく ちくわ あつあげ こんぶ かまぼこ	こんにやく にんじん しいたけ だいこん たけのこ せんぎりだいこん きゅうり こまつな	にぼし しょうゆ さけ みりん す しょうゆ
28 (火)	ココアあげパン カレーポトフ ツナサラダ	コッペパン あげあぶら ココアミルク じゃがいも さとう オリーブオイル ごま	ウィンナー まぐろみずに わかめ	だいこん たまねぎ にんじん きやべつ ブロッコリー コーン きゅうり レモンじる	ガラスープ カレーこ しょうゆ しお こしょう す しょうゆ
29 (水)	むぎごはん ぶたじる にぎかな、こんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぶたにく とうふ みそ さば	ごぼう だいこん にんじん しいたけ はくさい ながねぎ こんにやく しょうが	にぼし しょうゆ さけ みりん
30 (木)	むぎごはん すきやきに ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ あぶら さとう さとう ごま	ぶたにく あつあげ まぐろみずに	はくさい たまねぎ にんじん こんにやく えのきたけ ながねぎ ほうれんそう きゅうり もやし にんじん	しょうゆ みりん さけ しょうゆ
31 (金)	ちゅうかどん だいがくいも	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも あげあぶら さとう みずあめ ごま	ぶたにく ちくわ くるまふのにくだんご しょうが にんにく	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しょうが にんにく	ガラスープ さけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう しょうゆ



給食日数 1月…16日(米飯13日 パン3日)

今月の綾町の食材:有機米、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、ながねぎ、さつまいも、こまつな、ほうれんそう、こねぎ、にんじん、だいこん、かぶ、しめじ、エリンギ、こんにやく

