

令和7年度

## 1月給食献立表

高鍋東小学校



\* ( )内はアレルギーを表示しています。

\* 材料入荷の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	きいろのたべもの おもに力のもとになる	あかのたべもの おもに体をつくる	みどりのたべもの おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分 炭水化物(g)
木	8 さけなめし	こめ			さけなめし(鮭 ごま)	641
	やきそば	サラダあぶら(大豆) ちゅうかめん(小麦)	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にら	酒 ソース(小麦 大豆 りんご もも 鶏 豚) オイスターソース(カキ) 塩 こしょう(大豆)	23.5
	もやしのナムル	ごまあぶら ごま さとう	チキンハム	にんじん きゅうり もやし	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酢	3.2
	おたのしみデザート	おたのしみデザート(大豆)				97.9
金	9 むぎごはん	こめ むぎ				531
	みぞれじる	しらたまもち	とりにく	にんじん はくさい だいこん ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	25.8
	さばのごまみそに		さばのごまみそに(さば 大豆 ごま)			2
	れんこんのきんぴら	サラダあぶら(大豆) ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく	れんこん にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ(小麦 大豆)	78.9
火	13 ハヤシライス	こめ むぎ				551
	(むぎごはん)	サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ	ケチャップ デミグラスソース(小麦 豚) ワイン	18.9
					ソース(大豆 りんご) ハヤシルウ(小麦 大豆)	2.4
	かいそうサラダ	さとう ごま	のり わかめ かんてん かまぼこ	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	87.9
水	14 むぎごはん	こめ むぎ				556
	みそおでん	じゃがいも	とりにく ちくわ(小麦 大豆 牛 豚) たこボール	だいこん にんじん こんにやく	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん	24.1
			がんもどき(大豆 ごま) みそ(大豆)			2.3
	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	チキンハム	キャベツ にんじん	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	87.5
木	15 こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)				610
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ(小麦)	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	ワイン ケチャップ トマトピューレ	26.9
		サラダあぶら(大豆)			ソース(大豆 りんご) 塩 こしょう(大豆)	2.3
	はなやさいのサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン	酢 しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆) 塩	86.6
金	16 むぎごはん <b>ひむかのひ</b>	こめ むぎ				556
	わかめスープ	ごま	かまぼこ とうふ(大豆) わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぶかねぎ	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) 酒 鶏ガラスープ	25.1
	とりにくのゆずふうみあげ	さとう だいずあぶら でんぶん	とりにく		酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆) ゆず果汁	2.4
	はくさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし	はくさい にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	72.9
月	19 ゆかりごはん	こめ			ゆかり	579
	やきぶたラーメン	ちゅうかめん(小麦) ごまあぶら	やきぶた(豚 大豆)	にんじん きくらげ もやし	おろしにんにく パイトンタン(豚 ゼラチン)	19.9
				ねぶかねぎ	しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	4.6
	ちぐさあえ	さとう ごまあぶら	あぶらあげ(大豆)	こまつな はくさい にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	85.6
火	20 さんしょくそぼろどん	こめ むぎ				563
	(むぎごはん)	さとう サラダあぶら(大豆)	いりたまご(卵 小麦 大豆) とりにく	たまねぎ しいたけ あおだいず	酒 しょうゆ(小麦 大豆)	24.2
	ぎょうざスープ	ぎょうざ(小麦 豚 鶏 大豆)		たまねぎ にんじん チンゲンサイ	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	1.8
					こしょう(大豆)	81.3
水	21 むぎごはん	こめ むぎ				531
	すきやきに	サラダあぶら(大豆) さとう	ぎゅうにく	にんじん こんにやく しいたけ	みりん 酒 しょうゆ(小麦 大豆)	21.6
			あつあげ(大豆)	えのきたけ はくさい ねぶかねぎ		1.9
	ひじきとごぼうのサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ひじき チキンハム	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦 大豆) 酢	81.1
木	22 フィッシュバーガー(バーガーパン)	バーガーパン(小麦 乳)			ソース(小麦 豚 大豆 りんご)	614
	(しろみぎかなフライ、ゆでキャベツ)	だいずあぶら	しろみぎかなフライ(小麦 大豆)	キャベツ	オニオンドレッシング(大豆 りんご)	26.9
	豆乳のカレーポタージュ	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	とりにく とうにゅう(大豆)	たまねぎ にんじん	鶏ガラスープ 米粉のホワイトルウ カレー粉	2.6
					洋風スープ(大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆)	80.9
金	23 むぎごはん	こめ むぎ				576
	かわりマーボーどうふ	サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	トウバンジャン しょうゆ(小麦 大豆) ケチャップ	28.2
		でんぶん さとう	とうふ(大豆)	しいたけ にら		2.2
	パンパンジーサラダ	さとう ごま ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	79.2
月	26 わかめごはん	こめ			たきこみわかめ	578
	かぐらうどん	うどん(小麦) さとう	あぶらあげ(大豆) かまぼこ	しいたけ にんじん ねぶかねぎ	あじこ こんぶ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	25.6
			とりにく	ごぼう	みりん	3.9
	だいこんサラダ	さとう ごま サラダあぶら(大豆)	ツナ	だいこん きゅうり にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	93.1
火	27 むぎごはん	こめ むぎ				512
	とびうおのつみれじる		とびうおつみれ あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)	だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぶかねぎ	あじこ 酒	25.2
	にしめ	さといも さとう	とりにく こんぶ てんぷら	にんじん こんにやく ごぼう たけのこ さやいんげん	酒 しょうゆ(小麦 大豆) みりん	2.6
	のりふりかけ				のりふりかけ	82.1
水	28 むぎごはん	こめ むぎ				565
	さわにわん		ぶたにく あぶらあげ(大豆)	たけのこ にんじん えのきたけ ごぼう ねぶかねぎ	あじこ 酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	25.5
	いわしのみぞれに		いわしのみぞれに(小麦 大豆)			2.2
	まだかつげ	ごま さとう	ロースたけいず するめ(イカ)	せんぎりだいこん にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	70.1
木	29 こめこパン	こめこパン(小麦 乳)				668
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ(小麦)	ベーコン(豚) いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト	おろしにんにく 鶏ガラスープ ケチャップ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	27.8
	みやぎきくろぶたメンチカツ	だいずあぶら	くろぶたメンチカツ(小麦 大豆 豚)			3.1
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	わふうドレッシング(小麦 大豆 豚 りんご)	85.5
金	30 ボークカレー	こめ むぎ				581
	(むぎごはん)	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	にんじん たまねぎ	おろしにんにく カレー粉 ワイン カレールウ(小麦 大豆)	20.7
					鶏ガラスープ すりおろしりんご ケチャップ ソース(大豆 りんご)	2.3
	キャベツのレモンあえ	さとう サラダあぶら(大豆)	チキンハム	キャベツ きゅうり	レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆)	91.3

\*「ひむかの日」について 宮崎県内では、「日向(ひむか)」にちなんで毎月16日を「ひむか地産地消の日」と定められています。この日の給食は、宮崎県産の食材を取り入れた献立を実施し、子どもたちに紹介します。