

令和7年1月 学校給食予定献立表

古河市立古河第一小学校

日	 こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしきとどのえるもとになる	
8 (水)	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうみそやき れんこんサラダ だいこんときのこのすましじる だいだいのパバロア	ごはん さとう ごま さとう あぶら さとう	牛乳 さわら わかめ とうふ とうにゆう	 れんこん にんじん キャベツ とうもろこし だいこん にんじん しめじ えのきたけ ねぶかねぎ しいたけ だいだい	625 23.2 2.2
9 (木)	ごはん はっこうにゆう にくシューマイ1・2年①、3~6年・職員② かいそうサラダ とうふのちゆうかに	ごはん さとう こむぎこ さとう こんにやく さとう あぶら さとう ごまあぶら てんぷん	だっしふんにゆう とりにく ぶたにく だいが せかのすりみ たまご わかめ つのまた ぶたにく とうふ	いちご たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しょうが	673 25.0 2.7
10 (金)	ココアシュガートースト 牛乳 ミートボール② ツナサラダ クリームシチュー	パン グラニューとう パター ココアパウダー パンこ あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく たまご だいが だっしふんにゆう ツナ 牛乳 とりにく	れんこん たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	696 26.0 2.9
13(月)	せいじん ひ 成人の日				
14 (火)	みそにこみうどん 牛乳 えびのつつみおし1・2年①、3~6年・職員② だいがくいも	ソフトめん あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ てんぷん さつまいも さとう あぶら ごま てんぷん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ えび せかのすりみ	だいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ にんにく たけのこ たまねぎ	669 22.7 2.6
15 (水)	ビビンバ(ごはん とりそぼろ ナムル) 牛乳 わかめスープ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう	とりにく だいが 牛乳 とうふ わかめ	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	588 27.6 2.3
16 (木)	ハヤシライス 牛乳 オムレツ フレンチサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう あぶら てんぷん さとう	牛乳 ぶたにく たまご キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし	691 22.6 2.4
17 (金)	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ フルーツゼリーあえ	パン さとう マカロニ あぶら こむぎ こ あぶら さとう	牛乳 だっしふんにゆう とりにく チーズ なまクリーム たまご だいが ベーコン とうにゆう	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん もも バインアップル りんご	703 25.1 2.5
* 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」,そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。					
20 (月)	* 毎月20日は、いばらき美味しおDay(デイ)です。 ごはん 牛乳 あげだしとうふ にくじゃが みずなどツナのあえもの	ごはん さとう てんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも しらたき さとう あぶら さとう	牛乳 とうにゆう だいが とりにく ぶたにく ツナ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん みずな キャベツ にんじん	705 23.9 1.7
21 (火)	かんとんめん 牛乳 はるまき フルーツあんじん	ソフトめん てんぷん あぶら こむぎこ あぶら はるまき さとう	牛乳 ぶたにく ぶたにく だいが とりにく えび にゆう	しょうが にんじん もやし はくさい しいたけ ねぶかねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もも バインアップル	634 21.1 2.6
22 (水)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ ポテトサラダ こまつなとうふのみそじる	ごはん さとう てんぷん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく だいが だいが とうふ あぶらあげ	だいこん たまねぎ にんじん きゅうり こまつな にんじん ねぶかねぎ	651 22.7 2.2
23 (木)	ごはん 牛乳(ココア牛乳のもと) たらへのケチャップソース のりあえ かきたまじる	ごはん さとう てんぷん ココアパウダー あぶら さとう てんぷん	牛乳 たら だいが ツナ のり たまご	 こまつな もやし にんじん たまねぎ	646 24.4 1.9
* 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。					
24 (金)	こめこパン 牛乳 ローズポークメンチカツ だいこんのサラダ はくさいのクリームスープ	こめこパン こむぎこ パンこ あぶら さとう さとう あぶら あぶら	牛乳 ぶたにく 牛乳 とりにく	キャベツ だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし	655 26.5 2.8
27 (月)	ごはん 牛乳 さけのしおやき キャベツとのこんぶのあえもの すいとんじる	ごはん こむぎこ あぶら	牛乳 さけ こんぶ とりにく	キャベツ はくさい だいこん にんじん こまつな ごぼう ねぶかねぎ	612 28.6 2.6
28 (火)	けんちんうどん 牛乳 わかさぎフリッター児童②、職員③ ほうれんそうのごまあえ やきプリンタルト	ソフトめん さといも あぶら こむぎこ てんぷん さとう さとう ごま こむぎこ マーガリン	牛乳 とうふ あぶらあげ わかさぎ おきあみ あおさ たまご にゆう だっしふんにゆう	だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう もやし	643 21.2 2.5
29 (水)	カレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルトあえ	おぎごはん じゃがいも あぶら あぶら さとう さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ブロッコリー キャベツ とうもろこし みかん バインアップル もも	729 20.8 2.4
30 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ごもくきんびら かぶのみそじる	ごはん てんぷん あぶら こんにやく ごま さとう ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	しょうが にんにく ごぼう にんじん かぶ にんじん ねぶかねぎ	697 26.5 2.1
31 (金)	【地産地消の日:古河市産のはくさい使用します。】 しよくパン(チョコクリーム) 牛乳 ポークピーンズ シーザーサラダ はくさいとベーコンのスープ	パン じゃがいも あぶら さとう ココアパウダー こむぎこ あぶら さとう あぶら	牛乳 ぶたにく だいが たまご チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし	624 21.4 2.9

*物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名に記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。