

2025年



1 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
4 土	鶏肉の塩焼き丼 さといもの煮物 みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、とりもも小間、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	540(492) 22.8(21.4) 14.8(15.6) 3.8(3.0)
6 月	ご飯 白身フライ 切り干し大根のナムル みそ汁（麩・わかめ）	牛乳、／米、／たら、サラダ油、ウスターソース、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、上新粉、重曹、無塩バター、砂糖、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 ショートブレッド	480(431) 17.8(16.7) 18.4(17.7) 2.6(2.0)
7 火	スパゲティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／キャベツ、ツナ油漬、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／かぶ、こまつな、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、ダイスチーズ、	◎ 牛乳 麦茶 おかかチーズおにぎり	506(463) 21.4(20.3) 17.3(17.7) 5.2(4.1)
8 水	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ 中華スープ（大根・にら）	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、水、砂糖、しょうゆ、黒いりごま、	◎ 牛乳 牛乳 大学芋	596(522) 21.9(20.2) 22.1(20.3) 2.6(2.1)
9 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの塩こんぶ和え すまし汁（水菜・豆腐）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／みずな、絹ごし豆腐、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	562(498) 20.4(18.9) 30.6(27.5) 1.9(1.5)
10 金	食パン ポテトグラタン ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、／フライドポテト、たまねぎ、コーン、コンソメ、サラダ油、シチューミックスクリーム、水、牛乳、パン粉、粉チーズ、ピザ用チーズ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／ウインナー、ほうれんそう、コンソメ、食塩、／麦茶、／もち米、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 かき餅	582(526) 19.6(19.0) 21.2(20.7) 6.9(5.6)
11 土	そばろ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（わかめ・なめこ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールウ、バセリ粉、焼のり、／キャベツ、ツナ油漬、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワントンの皮、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／卵、砂糖、牛乳、生クリーム、小麦粉、重曹、黄桃ダイス、バター、	◎ 牛乳 麦茶 鮭菜飯おにぎり	536(488) 22.4(21.1) 14.1(15.1) 3.8(3.0)
13 月	祝日＜成人の日＞			
14 火	ご飯 かれの味噌マヨネーズ焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）◎	牛乳、／米、／かれい、米みそ、マヨネーズ、みりん風調味料、砂糖、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／とろろこんぶ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎ 牛乳 牛乳 みたらし団子	518(462) 22.9(20.9) 14.1(14.3) 2.5(2.0)
15 水	焼き肉丼 三色ナムル すまし汁（水菜・えのき）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、赤ピーマン、食塩、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、黒砂糖、おろしにんにく、ごま油、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／みずな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ、	◎ 牛乳 麦茶 おやつお好み焼き	629(547) 20.8(19.6) 32.5(29.8) 4.0(3.2)
16 木	豚汁うどん さつまいも天 りんご	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつお・こんぶだし汁、米みそ、みりん風調味料、／さつまいも、食塩、小麦粉、水、サラダ油、／りんご、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麩ラスク	527(469) 15.9(15.3) 26.0(23.8) 4.4(3.5)
17 金	ご飯 ひじきバーグ ほうれん草とツナの和えもの みそ汁（里芋・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、砂糖、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／ほうれんそう、ツナ、しょうゆ、砂糖、／さといも、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ピーマン、ぶた肉、ピーマン、にんじん、にら、干ししいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、	◎ 牛乳 麦茶 五目ピーマン	505(464) 23.3(21.8) 19.6(19.4) 4.3(3.4)
18 土	野菜あんかけ丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（大根・ねぎ）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	539(490) 17.3(16.8) 21.5(21.0) 3.2(2.5)
20 月	食パン・いちごジャム 鶏肉のパーベキューソース焼き かぼちゃのマヨネーズ和え コンソメスープ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／かぼちゃ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、／はくさい、にんじん、コンソメ、食塩、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎ 牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	413(382) 22.5(19.8) 13.4(14.1) 4.9(3.9)

2025年



1 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
21 火	ご飯 豚肉の香味炒め 大根ときゅうりのあえもの みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、サラダ油、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ウインナー、とろけるチーズ、ホットケーキ粉、水、	◎牛乳 牛乳 ウインナー蒸しパン	559(494) 30.6(27.0) 21.0(19.8) 3.5(2.8)
22 水	ご飯 さばの塩焼き 白菜のじゃこあえ みそ汁（わかめ・なめこ）	牛乳、／米、／さば、食塩、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／カットわかめ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、白玉粉、とりもも小間、だいこん、にんじん、こまつな、かつお・こんぶだし汁、食塩、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 栄養すいとん	368(333) 20.4(17.4) 11.6(11.4) 2.8(2.2)
23 木	マーボー豆腐丼 チンゲン菜のナムル きのこスープ	牛乳、／米、木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／えのきたけ、みずな、中華スープ、食塩、しょうゆ、／牛乳、／小麦粉、無塩バター、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 クッキー	535(475) 18.9(17.7) 21.8(20.2) 3.6(2.8)
24 金	しょうゆラーメン ブロッコリーとコーンのサラダ みかん	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／みかん、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト (塩)	521(476) 18.0(17.5) 14.4(15.3) 13.3(10.7)
25 土	発表会			
27 月	食パン ポテトグラタン ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、／さけ、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、サラダ油、／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／とりもも小間、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／オレンジジュース、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 オレンジゼリー	423(386) 23.2(19.6) 11.2(12.4) 3.1(2.4)
28 火	らいおんライス パリパリサラダ わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールウ、バセリ粉、焼のり、／キャベツ、ツナ油漬、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／卵、砂糖、牛乳、生クリーム、小麦粉、重曹、黄桃ダイス、バター、	◎牛乳 牛乳 ピーチクラフティ	657(575) 24.9(22.6) 29.9(27.0) 3.9(3.1)
29 水	ご飯 松風焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁（水菜・麴）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、パン粉、牛乳、赤みそ、おろししょうが、白いりごま、あおのり、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこ、砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	508(454) 24.5(22.2) 15.9(15.8) 3.7(2.9)
30 木	ご飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーとちくわのごま酢あえ みそ汁（かぶ・チンゲンサイ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／ブロッコリー、ちくわ、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／かぶ、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎牛乳 麦茶 ソース焼きそば	463(413) 21.7(19.2) 17.0(16.2) 3.9(3.1)
31 金	ご飯 あじフライ 和風ポテトサラダ みそ汁（玉ねぎ・えのき）	牛乳、／米、／あじ、サラダ油、ウスターソース、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／たまねぎ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、コーン、マヨネーズ、ピザ用チーズ、バセリ粉、	◎牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	512(441) 23.1(20.8) 19.7(17.7) 6.9(5.4)