

令和7年 1月 学校給食献立表

日(曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	年中	小4	中2	
8(水)		コッパン	白菜のクリームシチュー 金時にんじんのサラダ 香緑	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	鶏肉 あさり 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ 金時にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ キウイフルーツ	599 730
9(木)		ダイシモチ ごはん	松風焼き 紅白なます けんちん汁	米 ダイシモチ パン粉 砂糖	ごま	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん 金時にんじん	しょうが だいこん ゆず たまねぎ ごぼう	467 617 744
10(金)		小型 コッパン	和風スパゲッティ コールスローサラダ いりごとナッツの オリーブオイルがらめ	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング アーモンド	ベーコン	牛乳 煮干し	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 切り干し大根 エリンギ にんにく キャベツ コーン	469 604 764
14(火)		麦ごはん	さわらの和風あんかけ 小松菜のごまあえ あんもち雑煮	米 大麦 砂糖 でんぷん あん入りだんご	ごま	さわら 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ 金時にんじん	しょうが もやし コーン だいこん はくさい	496 642 749
15(水)		ごはん	豆腐ハンバーグ 元氣サラダ ミネストローネ みかん	米 砂糖	油 オリーブ油	豆腐ハンバーグ ハム かつお節 白いんげん豆	牛乳 こんぶ	にんじん 金時にんじん こまつな トマト	キャベツ コーン きゅうり セロリ たまねぎ エリンギ にんにく みかん	466 605 734
16(木)		年明け 八菜うどん	金時かき揚げ 野菜のアーモンドあえ キャンディチーズ(中のみ)	うどん でんぷん さつまいも 小麦粉	油 アーモンド	豚肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん 葉ねぎ 金時にんじん	はくさい たまねぎ だいこん もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	544 657 777
17(金)		ツナサンド	コーンクリームスープ きなこピーズ(小・中)	パン 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	油 ドレッシング	まぐろ水煮 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム 大豆 きな粉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	405 609 754
20(月)		豚キムチ丼 幼のみ	焼きぎょうざ レタスのナムル 煮干し	米 砂糖	ごま油 ごま	豚肉 ぎょうざ	牛乳 煮干し	チンゲンサイ にんじん にら	しょうが キムチ たまねぎ にんにく レタス きゅうり	454 594 778
21(火)		ダイシモチ ごはん	煮込みおでん ほうれんそうのちりめんあえ しょうゆ豆	米 ダイシモチ こんにやく じゃがいも 砂糖	油	豚肉 うずら卵 てんぷら 厚揚げ みそ しょうゆ豆	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが コーン キャベツ もやし	498 646 767
22(水)		コッパン 幼のみ	さばのムニエル ひじきとれんこんのマリネ ウインナーと野菜のスープ煮	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	さば ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ パセリ	れんこん コーン きゅうり キャベツ たまねぎ	467 633 780
23(木)		冬野菜 カレーライス	海藻サラダ さぬきキウイっこ	米 ダイシモチ じゃがいも	油 ドレッシング ごま	鶏肉 豚しゃぶ ちくわ	牛乳 わかめ まわかめ こんぶのり	にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	480 632 753
24(金)		コッパン 幼のみ	ポークビーンズ 菜花のガーリックソテー 炒りナッツ(小・中)	パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド かシューナッツ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 菜花	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	400 597 748
27(月)		ごはん	はまちの照り焼き まんばのけんちゃん ミニトマト 打ち込み汁	米 でんぷん 砂糖 うどん さといも	ごま油	はまち 豆腐 てんぷら 油揚げ みそ	牛乳	まんば ミニトマト 金時にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん	489 634 793

日(曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	年中	小4	中2	
28(火)		いりこめし	ちくわの磯辺揚げ 菜花のごまドレッシングあえ お鮎とわかめのすまし汁 和三盆糖	米 こんにやく さといも 小麦粉 米粉 砂糖 和三盆糖	油 ごま ごま油	油揚げ ちくわ ハム	牛乳 煮干し あおのり わかめ	にんじん 菜花 葉ねぎ	干しいたけ ごぼう キャベツ もやし たまねぎ	472 623 740
29(水)		ダイシモチ ごはん	鶏肉のんにく焼き ちしゃもみ かきたま汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	ごま	鶏肉 油揚げ みそ 卵 豆腐 なると	牛乳 ちりめんじゃこ	サニーレタス にんじん 葉ねぎ	にんにく きゅうり たまねぎ	480 599 757
30(木)		福は内ごはん	いわしのかば焼き風 かぶと紫白菜のゆず酢漬け 湯葉入りすまし汁	米 ダイシモチ でんぷん 小麦粉 砂糖	油	大豆 鶏肉 いわし ゆば 豆腐 なると	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	干しいたけ しょうが かぶ 紫はくさい にんにく カリフラワー えのきたけ	474 624 736
31(金)		コッパン 幼のみ	豚肉とじゃがいものコンソメ煮 花野菜とチーズのサラダ りんご	パン じゃがいも 砂糖	油	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく カリフラワー キャベツ りんご	406 605 735

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆普通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、こまつな、ミニトマト、
キャベツ、レタス、サニーレタス、
菜花、葉ねぎ、ブロッコリー、紫白菜、
香緑、さぬきキウイっこ

普通寺市・琴平町・多度津町
学校給食センター
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>



あけましておめでとうございます。

今年もおいしく、安心・安全な給食作りにセンター一同励んでまいります。

本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

