

① 令和 7 年度 1 月分 献立表詳細

松伏町学校給食センター ほほえみ 小学校

① 令和 7 年度 1 月分 献立表詳細

日	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月26日(月)	1月27日(火)
献立名	揚げ麺 牛乳 長崎チャ一麺 ごま団子2個 チンゲン菜の中華炒め	菜飯 牛乳 豚汁 ヒラスの照焼き 白菜の煮びたし	バターライス 牛乳 チキンダルカレー アチャール風サラダ ゆず風味ドレッシング はるか 四角チーズ	ご飯 牛乳 トックスープ 春巻 チンジャオロースー	ご飯(彩のきずな) 牛乳 カレー肉じゃが 餅いなり ぬた和え	山型食パン ミネストローネ チキンカツレツ風 ペニーネのクリーム煮 飲むヨーグルト
材料名及び分量 ～一人分のグラム数～	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
揚げ麺	50	米	75	米	75	山型食パン
牛乳	206	強化米	0.25	強化米	0.25	50
豚肉	15	菜飯の素	1.8	バター	1	フランクフルト
えび	15			コンソメ	0.42	たまねぎ
いか	20			塩	0.6	にんじん
なると	10			パセリ	0.13	セロリー
小松菜	10	豚肉	30			かぶ
はくさい	30	じゃがいも	15			かぶの葉
にんじん	10	だいこん	12			マッシュルーム
たまねぎ	25	にんじん	10	トック	20	トマト
もやし	25	ごぼう	10	鶏肉	10	にんにく
うずら卵	15	こんにゃく	10	米麹	2	米油
米油	1.5	ねぎ	8	ミックスビーンズ	10	コンソメ
豚と鶏ガラスープ	5	煮干し	3	じゃがいも	30	トマト
中華スープ	0.65	白みそ	9	たまねぎ	40	粉チーズ
薄口しょうゆ	3	水	125	ヨーグルト 全脂無糖	2	ベーリーフ
オイスターソース	5	出来上がり量	200	トマトケチャップ	2	0.03
上白糖	0.2			すりおろしりんご	3	塩
料理酒	1	ヒラスの照り焼き	50	カレールウ甘口	12	こしょう
食塩	0.5	米油	0.5	カレールウ中辛口	3	水
こしょう	0.01			カレー粉	0.02	出来上がり量
でん粉	4	はくさい	25	しょうが	0.5	205
ごま油	1	かまぼこ	10	にんにく	0.5	鶏肉(A)
水	100	ほうれんそう	10	米油	1	パン粉
出来上がり量	195	にんじん	10	水	100	塩
ごま団子	60	油揚げ	3	出来上がり量	215	パセリ
米油	6	砂糖	0.3			バジル
鶏肉	10	濃口しょうゆ	2.5	ゆず風味ドレッシング	6.25	ガーリックパウダー
チンゲンサイ	30	和風だし	0.2			オリーブオイル
しめじ	6	水	5	キャベツ	35	10
たまねぎ	15	出来上がり量	45	レッドキャベツ	10	米油
にんじん	5			とうもろこし	10	ショルダーベーコン
しょうが	0.2			出来上がり量	48	たまねぎ
にんにく	0.2					しめじ
ごま油	0.7					とうもろこし
薄口しょうゆ	1.8			はるか	50	ベシヤメルソース
塩	0.3					牛乳
料理酒	0.5			チーズ	10	生クリーム
中華スープ	0.3					バター
出来上がり量	54					塩
						0.14
						こしょう
						0.02
						飲むヨーグルト
						180

① 令和 7 年度 1 月分 献立表詳細

日	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)				
献立名	ご飯 牛乳 茎わかめとホタテの中華スープ 酢豚 ゴールデンキウフルーツ	地粉うどん 牛乳 ミートソース チーズタルト カラフルサラダ イタリアンドレッシング	ご飯 牛乳 けんちん汁 鯖のみそ煮 桜エビ入り千草炒め				
材料名及び分量（一人分のグラム数）	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
米 強化米	75 0.25	地粉うどん	70	米 強化米	75 0.25		
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
鶏肉 茎わかめ ホタテ貝フレーク なると 大豆もやし ねぎ だいこん 豆腐干絲 薄口しょうゆ 塩 中華スープ ごま ごま油 水 出来上がり量	15 10 10 8 10 8 15 10 4 0.15 1 1.5 1 120 200	豚肉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 米油 バター 小麦粉 パセリ トマトケチャップ トマト デミグラスソース コンソメ こしょう 砂糖 塩 赤ワイン 水 出来上がり量	45 0.2 0.2 40 23 1.5 0.5 2 0.03 20 50 8 0.4 0.01 2 0.2 2 10 175	さといも にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ 豆腐 油揚げ かつお厚削り 料理酒 濃口しょうゆ 水 出来上がり量	20 10 15 8 5 0.5 15 3 3 2 7 140 200	さば しょうが 料理酒 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 赤みそ 和風だし でん粉 水	50 0.5 0.6 0.8 3 2 5 0.15 0.5 8
豚肉(C) でん粉 米油 にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ 米油 水 中華スープ 砂糖 濃口しょうゆ トマトケチャップ 穀物酢 でん粉 出来上がり量	30 6 3 10 15 6 10 0.2 1 10 0.2 2 3 1 0.5 63	クリームチーズ 生クリーム 卵 砂糖 レモン果汁 小麦粉 タルトカッป アルミカッป	10 10 8 2.5 1 1 15 1	炒り玉子 かまぼこ ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 出来上がり量	10 10 10 10 10 20 1 1 0.2 0.15	炒り玉子 かまぼこ ほうれん草 もやし キャベツ さくらえび 素干し 米油 和風だし 濃口しょうゆ 塩	10 10 10 10 10 20 1 1 0.2 0.15 0.1
ゴールデンキウイ	50	イタリアンドレッシング	6.25				