



令和7年度

1月

献立表



1月の給食目標：みんなで協力しよう

白野市立白野第七小学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー	ひとくち一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		たんぱく質	
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
9金	七草雑炊		ししゃものから揚げ 抹茶アーモンド		鶏肉 卵 きな粉	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 せり	大根 かぶ しいたけ ねぎ 生姜	米 米粒麦 でんぶん 黒砂糖 上白糖	油 アーモンド	618 kcal 25.6 g	新しい年のスタートです！ 今年も健康に過ごせるように、安全でおいしい給食で応援します。
13火	鶏肉汁うどん		お汁粉		油揚げ 鶏肉モモ あずき	牛乳	小松菜 人参	しいたけ ねぎ えのきたけ 緑豆もやし 胡瓜	うどん きび砂糖 上白糖 トック さつま芋	ごま油	569 kcal 21.9 g	
14水	五目マーボー丼		茎わかめと胡瓜の梅醤油		豚肉 絹ごし豆腐 米みそ かつおぶし	牛乳 くきわかめ	にら	生姜、ねぎ にんにく たけのこ 胡瓜 梅干し	米 押麦 きび砂糖 でんぶん	油 白ごま	546 kcal 23.1 g	
15木	あずき 小豆ごはん	まつかぜや 松風焼き	二色なます すまし汁 みかん		あずき 鶏肉、豆腐 大豆、卵 米みそ 蒸しかまぼこ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 生姜 大根 みかん	米 もち米 でんぶん きび砂糖	ごま油 白ごま	548 kcal 25.0 g	
16金	ごはん	ぶりの照焼き	白菜の即席漬け じゃが芋のみそ汁		ぶり 木綿豆腐 米みそ	牛乳	かぶ(葉) 人参	生姜 白菜 かぶ 胡瓜 玉葱	米 きび砂糖 じゃが芋		559 kcal 25.8 g	15日 小正月 15日の小正月にちなんで、小豆の入ったご飯を作ります。
19月	ごはん	鮭の塩焼き	きんぴられんこん みぞれ汁		生鮭 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	人参	れんこん ごぼう ねぎ 大根	米 板こんにゃく きび砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま	550 kcal 28.1 g	
20火	キムチチャーハン	揚げ餃子	わかめスープ		豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 生わかめ	人参 にら	たけのこ、玉ねぎ しいたけ、ねぎ 白菜キムチ キャベツ にんにく、生姜 コーン、セロリー	米 きび砂糖 でんぶん 薄力粉 餃子の皮 緑豆春雨	油 黒ごま 白ごま	601 kcal 21.5 g	
21水	シナモンロールパン	くるくるマカロニ のトマト煮	キャベツのごま ドレッシング		ウィンナー ひよこめ	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	ミルクパン グラニュー糖 じゃが芋 薄力粉 きび砂糖 マカロニ	バター アーモンド 油 白ごま	620 kcal 20.7 g	
22木	むぎ 麦ご飯 えのきの佃煮	じゃが芋のそぼろ煮	小松菜フィッシュサラダ みかん		鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	えのきたけ 生姜、たけのこ 玉ねぎ キャベツ みかん	米、米粒麦 きび砂糖 板こんにゃく じゃが芋 でんぶん	油 白ごま	597 kcal 23.4 g	26日 ココア揚げパン 「揚げパン」は70年ぐ らい前に、学校給食で 作られるようになり、 長年多くの人から愛さ れています。
23金	たんたんめん 担々麺		さつま芋と黒ゴマのケーキ		豚肉 米みそ 豚骨 卵	牛乳	青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ セロリー	蒸し中華めん きび砂糖 さつま芋 薄力粉 上白糖	油 白ごま 黒ごま	618 kcal 26.8 g	
26月	ココア揚げパン	海老と豆腐のあんかけ	ごま和え		鶏肉、えび 絹ごし豆腐 うずら卵 豚骨 油揚げ	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ セロリー 緑豆もやし	コッペパン 上白糖 でんぶん きび砂糖	油 白ごま	570 kcal 30.9 g	
27火	しわらしょうさん 紫波町産のご飯 炒めたくあん	さば 鯖のピリ辛焼き	はくさい 白菜のおかか和え みそ汁		さば かつおぶし 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳 生わかめ	小松菜 人参	東光寺たくあん 生姜 白菜 なめこ	米 きび砂糖 でんぶん	油 白ごま	560 kcal 26.5 g	
28水	ふゆやさい 冬野菜のカレーライス		ナッツサラダ		鶏肉 大豆 豚骨	牛乳 チーズ	人参	にんにく、生姜 玉葱、大根、胡瓜 れんこん、ごぼう りんご、セロリー マンゴーチャツネ キャベツ	米 押麦 里芋 薄力粉 きび砂糖	油 バター アーモンド	633 kcal 26.5 g	1月30日に日野市は岩手 県紫波町との姉妹都市 を締結しました。それ を記念し、27日は少し 早いですが、紫波町と 日野市の食材のコラボ メニューを出します。 30日は紫波町産のお米 を使ったさつま芋ご飯 を作ります。また、昔 懐かしいメニューの鰯 の電田揚げを作ります。
29木	スパゲッティナポリタン		パリじゃがサラダ みかん		ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 青ピーマン	にんにく、玉葱 マッシュルーム キャベツ、胡瓜 みかん	スパゲティ じゃが芋 きび砂糖	油	574 kcal 20.6 g	
30金	しわらしょうしまいと さつま芋ご飯		くじら 鯨の電田揚げ 豚汁		くじら肉 卵、豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく りんご ごぼう 大根 ねぎ	米、もち米 さつま芋 薄力粉 でんぶん 板こんにゃく じゃが芋	白ごま 油	580 kcal 28.3 g	
31土	おやこどん 親子丼		てつじん 鉄人サラダ いも煮		鶏肉 卵 豚肉	牛乳 めひじき	人参 小松菜	玉ねぎ、しいたけ コーン、しめじ まいたけ、ねぎ	米、押麦 きび砂糖 里芋 糸こんにゃく	油	583 kcal 25.9 g	

★今月の地元農産物★ 人参、大根、ねぎ、白菜、東光寺たくあん

※都合により変更する場合もあります。