

# 1月予定献立表

令和7年度(2025年度)

日野市立日野第八小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 おもに体を作る もとになる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとになる	緑の仲間 おもに体の調子を ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー kcal たんぱく質 g
9 金	やさいときのこのつけうどん おみくじじゃがまるくん	○	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,かつおぶし たこ,うずらたまご ウインナー,あおのり	うどん,あぶら,さとう じやがいも,でんぶん こむぎこ	ほしこいたけ,えのきたけ しめじ,にんじん,だいこん はくさい,ねぎ,こまつな	今月の地場産物 にんじん こまつな ながねぎ だいこん キャベツ はくさい じゃがいも	599 21.1
13 火	うずまきパンのシナモントースト チキンクリームシチュー ブロッコリーサラダ	○	ぎゅうにゅう,とりにく なまクリーム	ミルクパン,さとう バター,アーモンド あぶら,じやがいも こむぎこ	セロリ,たまねぎ,にんじん パセリ,ブロッコリー キャベツ,きゅうり		640 22.4
14 水	ちくわとだいすのバラてんどん シャキシャキやさいのそぼろいため みかん ↑ひのっ子シェフコン レシピ	○	ぎゅうにゅう,ちくわ だいす,ぶたにく,みそ	こめ,こむぎこ,あぶら さとう	たまねぎ,しょうが,キャベツ ピーマン,にんじん,みかん	ひのっ子シェフコンテス ト応募レシピ! 14(水)、16(金) 22(木) ひのっ子シェフコンテストに、本校の児童が応募 したレシピを、給食むきにアレンジしました。	601 22.1
15 木	ごはん さばのてりやき はくさいのかわりづけ とんじる	○	ぎゅうにゅう,さば ぶたにく,あぶらあげ みそ	こめ,さとう,でんぶん ごまあぶら,あぶら じやがいも	しょうが,はくさい,にんじん ごぼう,だいこん,こんにゃく ねぎ		575 27.1
16 金	キムチチャーハン いも・ごろごろしゅうまい わかめスープ ↑ひのっ子シェフコン レシピ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく とりにく,わかめ	こめ,ごまあぶら,さとう しゅうまいのかわ さつまいも,でんぶん あぶら,ごま	しょうが,にんじん はくさいキムチ,ねぎ たまねぎ,たけのこ,コーン		561 24.8
17 土	キーマカレー コロコロサラダ いちご	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく ひよこまめ,チーズ	こめ,おおむぎ,あぶら バター,こむぎこ じやがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,りんご,きゅうり コーン,いちご	22(木) 長崎チャンポン 豚肉やえび、野菜などの 具沢山の汁に、チャンポン麺を入れて煮込みます。長崎県の郷土料理ですが、全国チェーンのお店もあり、今では全国で食べられています。	618 21.5
20 火	わかめごはん ししゃものカレーあげ じやがいものしおいため キャベツのみそしる	○	ぎゅうにゅう,わかめ ししゃも,ベーコン あぶらあげ,みそ	こめ,ごま,でんぶん あぶら,じやがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ パセリ,キャベツ,ねぎ		601 24.5
21 水	ジャージャンドウフどん じやこいりわかめサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく なまあげ,みそ ちりめんじやこ,わかめ	こめ,おおむぎ,あぶら さとう,ごまあぶら でんぶん	にんにく,しょうが,ねぎ たけのこ,ほしこいたけ にんじん,チングンサイ キャベツ,きゅうり		570 24.6
22 木	ながさきチャンポン ジャンボあげぎょうざ りんごシャーベット ↑ひのっ子シェフコン レシピ	○	ぎゅうにゅう,えび ぶたにく,かまぼこ	ちゅうかめん,あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら,さとう こむぎこ,でんぶん	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,たけのこ,はくさい もやし,にら,ほしこいたけ キャベツ,りんご	1/24~30 学校給食週間 26(月) 昭和の給食 今から40年くらい前までは、給食の主食はほとんどパンでした。その当時のメニューを再現しました。	546 25.4
23 金	ごはん いかフライ ゆでキャベツ いしかりじる	○	ぎゅうにゅう,いか,さけ あぶらあげ,みそ	こめ,こむぎこ,パンこ あぶら,じやがいも	キャベツ,パセリ,にんじん だいこん,たまねぎ,コーン ねぎ		639 27.9
26 月	イチゴジャムサンド カレーシチュー コーンサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく	しょくパン,あぶら じやがいも,バター こむぎこ,さとう	いちごジャム,にんにく セロリ,たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり,コーン	28(水) くじらの立田揚 給食で昔よく出ていたく じらの料理です。	587 21.3
27 火	もずくどん かきたまじる いよかん	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく もずく,とうふ,たまご	こめ,おおむぎ,あぶら さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん,コーン しょうが,えのきたけ ほうれんそう,ねぎ いよかん		525 21.4
28 水	ごはん くじらのたつたあげ はくさいのこぶあえ さつまじる	○	ぎゅうにゅう,くじらにく こんぶ,ぶたにく,みそ	こめ,ごまあぶら こむぎこ,でんぶん あぶら,さつまいも	にんにく,しょうが,りんご はくさい,きゅうり,ごぼう にんじん,だいこん こんにゃく,ねぎ	30(木) 紫波町のごはん 1月30日は日野市と、岩手 県紫波町が姉妹都市に なった記念日です。そこで、 この日は紫波町の 「銀河のしづく」という お米のごはんと、日野市 特産の東光寺大根の組み 合わせです。	582 22.4
29 木	ミックスビビンバ ワンタンスープ こくとうアーモンド	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,ぶたにく なると	こめ,あぶら,さとう ごまあぶら,ごま ワンタンのかわ アーモンド	にんにく,しょうが,たけのこ にんじん,もやし,こまつな ねぎ,にら		617 27.4
30 金	しわちょうのごはん とうこうじたくあんのごまいため あつあげのゆずみそかけ ひつつみじる	○	ぎゅうにゅう,なまあげ みそ,とりにく	こめ,ごまあぶら,ごま でんぶん,あぶら,さとう こむぎこ	たくあん,しょうが,ゆず にんじん,はくさい,ごぼう しめじ,えのきたけ,ねぎ こまつな		662 23.6

※材料の都合により献立を変更する場合があります。