

1がつ よていこんだてひょう

高浜町教育委員会

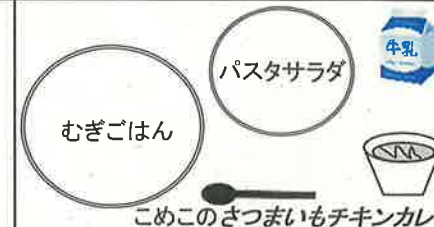
9日(金)

今月の地場産食材(福井県産)

米 麦 打ち豆 きなこ さといも ぶり はたはた

梅干し しいたけ 大根 大根葉 さつまいも
ミディトマト ミニトマト 名田庄漬

中学3年生
リクエストこんだてで
す。



12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

せいじんのひ



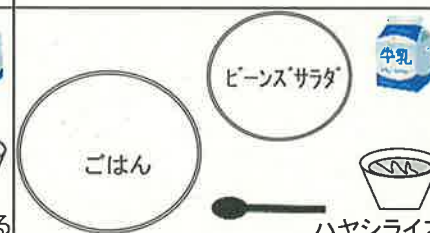
19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)



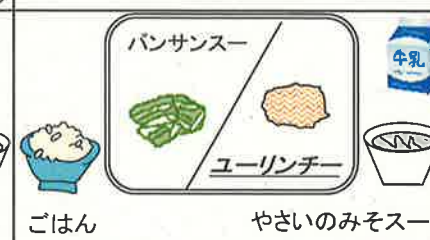
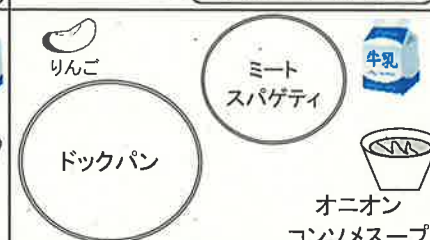
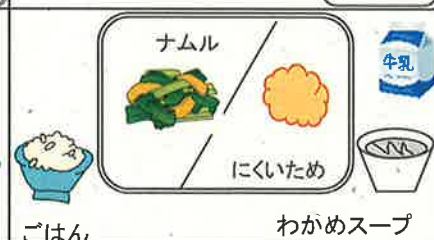
26日(月)

27日(火)

28日(水)

29日(木)

30日(金)



※高浜町学校給食センターでは、X(旧Twitter)に毎日の給食写真や食物アレルギー対応食写真を投稿しています。

※給食に関するお問い合わせは、給食センターでも承っております。



QRコード

令和7年 1月献立材料表①

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
9 金	米粉のさつまいもチキンカレー				636kcal 22.9g 16.3g 106.6g 2.4g
	麦ごはん		米 麦		
	カレールー	鶏肉 豆乳	さつまいも マーガリン(乳なし) 米粉	人参 玉ねぎ しょうが にんにく りんごビュレ トマトビュレ	
	パスタサラダ	チキンハム(乳卵なし)	マカロニ 米油 さとう	キャベツ にんじん	
	牛乳	牛乳			
13 火	ひじきごはん	ひじき 高野豆腐 白ちくわ(乳卵なし)	米 ごま油 さとう	にんじん	643kcal 30.4g 20.9g 90.1g 2.9g
	ブリの塩こうじ焼き	ブリ	塩こうじ		
	たたきごぼう		さとう ごま	ごぼう	
	白玉雑煮	鶏肉 みそ	白玉団子	大根 大根葉 にんじん	
	牛乳	牛乳			
14 水	麦ごはん		米 麦		642kcal 27.8g 18.4g 96.1g 1.4g
	塩ちゃんこ鍋	厚揚げ 肉団子(乳卵なし)	しらたき	白菜 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	
	豚肉の香味ソース炒め	豚肉	米油	たまねぎ しょうが レモン果汁	
	高浜産ミニトマト			ミニトマト	
	いちごのスティックケーキ	豆乳 大豆粉	さとう 米粉 植物油	いちごビュレ レモン果汁	
	牛乳	牛乳			
15 木	ごはん		米		509kcal 22.9g 11.9g 82.2g 2.0g
	鶏肉とねぎの炒り煮	鶏肉 白ちくわ(乳卵なし)	さとう 片栗粉	ねぎ	
	キャベツのごま昆布	塩昆布	ごま	キャベツ	
	小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 たまねぎ にんじん えのき	
	牛乳	牛乳			
16 金	麦ごはん		米 麦		587kcal 25.9g 17.3g 89.7g 1.6g
	八宝菜	豚肉 うずら卵	米油 ごま油 さとう 片栗粉	しょうが 白菜 たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん もやし	
	大根のきんぴら	ベーコン(乳卵なし)	米油 さとう ごま	大根 にんじん	
	きなこ大豆	大豆 きなこ	さとう		
	牛乳	牛乳			
19 月	麦ごはん		米 麦		699kcal 28.6g 26.6g 92.6g 1.8g
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	さとう 米油 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	
	揚げしゅうまい	豚肉	ラード 片栗粉 さとう 米油	しょうが	
	ビーフンサラダ	ツナフレーク	ビーフン 米油 さとう	もやし きゅうり	
	牛乳	牛乳			
20 火	ごはん		米		613kcal 22.0g 17.0g 95.5g 1.6g
	サーモンのクリームソースあえ	福井サーモン 牛乳 粉チーズ	米粉 米油 マーガリン(乳なし) パン粉	たまねぎ ほうれん草	
	キャベツとツナのサラダ	ツナフレーク	米油 さとう	キャベツ 小松菜 コーン	
	かぶのスープ			かぶ にんじん 白菜 しめじ	
	プチたやいき	あずき	さとう 水あめ 小麦粉		
	牛乳	牛乳			
21 水	麦ごはん		米 麦		602kcal 23.4g 17.3g 113.4g 2.1g
	ハンバーグ玉ねぎソースかけ	鶏肉 豚肉	米油 マーガリン(乳なし) 片栗粉	たまねぎ	
	ほうれん草と米かまのおひたし	米粉かまぼこ(乳卵なし) かつお節	さとう	ほうれん草 キャベツ	
	けんちん汁	厚揚げ	さといも こんにゃく ごま油	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
	牛乳	牛乳			
22 木	ハヤシライス				616kcal 25.2g 19.1g 104.4g 1.8g
	ごはん		米		
	ハヤシルウ	牛肉 赤みそ	米油 マーガリン(乳なし) さとう 米粉	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく	
	ビーンズサラダ	大豆 チキンハム(乳卵なし)	米油 さとう	キャベツ きゅうり	
	牛乳	牛乳			
23 金	麦ごはん		米 麦		636kcal 30.0g 22.4g 82.9g 2.1g
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	片栗粉 小麦粉 米粉 米油	しょうが にんにく	
	シャキシャキれんこん梅サラダ	ツナフレーク	ノンエッグマヨネーズ さとう	れんこん キャベツ 梅肉	
	わかめのかきたま汁	カットわかめ 豆腐 卵	片栗粉	たまねぎ 小松菜	
	牛乳	牛乳			

令和7年 1月献立材料表②

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
26 月	麦ごはん		米 麦		583kcal 25.0g 18.1g 88.8g 1.5g
	はたはたのから揚げ	はたはた	米粉 米油		
	キャベツの漬け物あえ		ごま	キャベツ きゅうり 名田庄漬け	
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ	こんにゃく さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
	ひじきのり	のり ひじき にぼし かつお	水あめ さとう		
	牛乳	牛乳			
27 火	ビビンバ				560kcal 24.5g 18.4g 77.8g 2.2g
	ごはん		米		
	肉炒め	牛肉 みそ	米油 さとう	にんにく ねぎ	
	ナムル	錦糸卵	ごま ごま油	小松菜 もやし にんじん	
	わかめスープ	カットわかめ 豆腐	ごま油	たまねぎ しいたけ ねぎ	
	牛乳	牛乳			
28 水	ドックパン(小1・2年、中学生)	乳 豆乳	小麦粉 さとう マーガリン		519kcal 22.1g 16.5g 98.4g 2.3g
	ドックパン(小3～6年)	乳 豆乳 卵	小麦粉 さとう マーガリン		
	(代替:麦コッペ)		小麦粉 さとう 黒糖		
	ミートスパゲティ	豚ひき肉	スパゲティ オリーブ油	たまねぎ にんじん しめじ にんにく	
	オニオンコンソメスープ	ベーコン(乳卵なし) うち豆	じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	
	りんご			りんご	
29 木	牛乳	牛乳			637kcal 27.3g 20.4g 89.4g 2.4g
	ごはん		米		
	ユーリンチー	鶏肉	片栗粉 さとう ごま油	ねぎ しょうが にんにく	
	パンサンスー	チキンハム(乳卵なし)	春雨 さとう ごま油	キャベツ きゅうり	
	野菜のみそスープ	豚肉 みそ	米油	キャベツ 大根 ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	
	牛乳	牛乳			
30 金	麦ごはん		米 麦		554kcal 25.5g 15.6g 81.4g 2.0g
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉	ごま 片栗粉 ごま油	たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁	
	こまつナのあえもの	ツナフレーク	さとう	小松菜 コーン もやし	
	春雨スープ	うずら卵	春雨	たまねぎ にんじん もやし しいたけ	
	牛乳	牛乳			