【1月】成田高校付属小学校　献立表

★キャンセルなどの変更は　**前日午後３時**　までとなります。
★アレルギーをお持ちの方はお弁当のご持参をお勧めしております。

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		2025 定休日		
6日	7日	8日	9日	10日
休	ブリのごま焼 枝豆と人参のあっさり煮 ふきと油揚げの炒め煮 ツナじゃがバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干大根とベーコンの煮物	鶏の天ぷら オニオンソテー じゃがいもといんげんの煮物 豚肉のチリソース炒め 大根とひじきの煮物 竹輪のごま炒め	ロールキャベツの中華風 人参煮 エノキのナポリタン風 鶏肉のすき焼煮 さつま芋と小松菜の煮物 大豆とごぼうの味噌炒め	白身魚のみぞれ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 なすの中華風南蛮漬け 野菜とハムの卵炒め 法蓮草と油揚の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 2.2g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g
13日	14日	15日	16日	17日
休	まぐろカツ うま塩キャベツ 若芽と春雨のサラダ きのこと玉ねぎの卵とじ 一夜漬 ふきの含め煮	キャベツと豚肉の塩あんかけ マカロニの明太マヨ和え 麩の甘酢炒め ひじき煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	プレーンオムレツ ピーマンと搾菜の中華和え 大根と柚子の甘酢漬け れんこんの五目炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	鶏団子のケチャップ煮 枝豆のペペロンチーノ風 人参とぜんまいのナムル 大根とウインナーの洋風煮 おからと玉ねぎのサラダ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め
	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	エネルギー 504kcal 塩分 2.4g
月	火	水	木	金
20日	21日	22日	23日	24日
ブリのごま醤油焼 インゲンとえのきの炒め物 キャベツの白ドレ和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー 切干大根としらすの煮物 若芽とパインの酢の物	豚肉と茄子の中華炒め キャロットラペ 春雨と白菜の煮物 チンゲン菜ともやしの和え物 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	白身魚の生姜煮 人参煮 野菜のピーナッツ和え 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 大根の酢醤油漬け スパゲティイタリアン	鶏肉のきのこあん うま塩キャベツ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 大豆とベーコンのクリーム煮 菜の花とひじきのごま和え 人参とコーンのツナマヨ和え	にしんの蒲焼 ふきのきんぴら 麩と若芽の酢の物 大根と竹輪の煮物 人参と鶏ミンチの炒め物 じゃが芋とコーンのコンソメ味
エネルギー 518kcal 塩分 1.6g	エネルギー 546kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	エネルギー 520kcal 塩分 1.8g	エネルギー 501kcal 塩分 2.2g
27日	28日	29日	30日	31日
サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 担々風春雨 白菜と鶏肉のとろみ煮 コールスローサラダ 枝豆とオクラのおかか和え	キャベツと高菜の炒め物 若芽ともやしの酢の物 大豆と大根の柚子風味煮 人参とコーンの和え物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮	白身フライ 春雨と菜の花の梅わさ和え キャベツと挽肉のカレー炒め 白菜のとろみ煮 人参のきな粉和え	豚キムチ 白菜と竹輪の煮びたし 味噌ジャガ煮 大豆煮 青梗菜のピーナッツ和え	シイラ白醤油焼 インゲンソテー 切干とキャベツのごま酢和え 枝豆入り麻婆なす 白滝と人参のたらこ炒り ポテトマサラダ しらすご飯
エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 546kcal 塩分 1.8g	エネルギー 655kcal 塩分 1.5g	エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g

- お弁当にはご飯170gが付きます。（盛り付け時）
- 栄養表示にはご飯（232kcal）が含まれます。
- 管理栄養士が設計したヘルシーメニューです。
- 食材の仕入れ等の影響で予告なくメニューを変更することがございます。

※予告無しに変更の可能性があります。
※実際の商品ラベルを必ずご確認下さい。

適用日	昼・夕	ID	商品コード	商品名	盛付	単位	おかずのみ エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ご飯セット エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルゲン 卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ
1/7	昼	A	59056	ブリのごま焼	1	切	146	11.1	9.3	2.8	0.7								○					
火		A'	50395	枝豆と人参のあっさり煮	10	g	10	0.7	0.4	1.1	0.1								○					
		B	50349	ふきと油揚げの炒め煮	20	g	19	1.1	0.9	1.6	0.2								○					
		C	50277	ツナじゃがバター	40	g	44	2.0	1.3	6.2	0.4							○	○					
		D	57485	鶏ミンチと小松菜の煮物	12	g	8	0.9	0.1	0.9	0.1							○	○					
		F	50450	切干大根とベーコンの煮物	20	g	10	0.5	0.3	1.4	0.2						○	○	○					
		S		0	8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	237	16.3	12.3	14.0	1.7	523	20.4	12.8	77.2	1.7								
1/8	昼	A	54486	鶏の天ぷら	1	個	62	6.0	1.1	6.6	0.5						○		○					
水		A'	57734	オニオンソテー	15	g	20	0.2	1.3	1.8	0.1							○	○					
		B	50429	じゃがいもといんげんの煮物	20	g	14	0.4	0.0	3.3	0.2								○					
		C	57787	豚肉のチリソース炒め	40	g	54	2.6	2.7	4.5	0.3								○					
		D	50335	大根とひじきの煮物	12	g	3	0.1	0.0	0.8	0.1								○					
		F	57815	竹輪のごま炒め	20	g	31	1.4	1.0	3.8	0.3								○					
		S	74607	天ぷらのタレ	8	g	8	0.2	0.0	1.8	0.3								○					
			0	0	0	0	191	10.8	6.2	22.5	1.8	477	14.9	6.7	85.7	1.8								
1/9	昼	A	56841	ロールキャベツの中華風	1	人分	72	3.1	3.8	6.7	1.1						○	○	○				○	
木		A'	74136	人参煮	10	g	7	0.1	0.0	1.8	0.1								○					
		B	57818	エノキのナポリタン風	20	g	15	0.6	0.5	2.2	0.2								○					
		C	50218	鶏肉のすき焼煮	45	g	48	3.1	2.3	3.0	0.4								○					
		D	50468	さつま芋と小松菜の煮物	15	g	12	0.3	0.0	2.8	0.1								○					
		F	50209	大豆とごぼうの味噌炒め	20	g	35	2.4	1.3	3.5	0.2								○		○			
		S		0	12	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	189	9.6	8.0	20.1	2.2	474	13.7	8.5	83.2	2.2								
1/10	昼	A	57086	白身魚のみぞれ煮	1	切	70	10.9	0.2	5.9	0.9								○					
金		A'	74118	きくらげとこんにゃくの佃煮	10	g	8	0.2	0.0	2.3	0.2								○					
		B	50189	なすの中華風南蛮漬け	25	g	40	0.3	3.5	2.0	0.2								○					
		C	57772	野菜とハムの卵炒め	40	g	46	1.2	3.6	2.6	0.4						○	○	○					
		D	57511	法蓮草と油揚の煮物	13	g	5	0.5	0.2	0.5	0.1								○					
		F	50409	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	20	g	21	1.0	0.5	2.9	0.2								○					
		S		0	3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	189	14.1	8.1	16.1	2.0	475	18.2	8.6	79.2	2.0								
1/14	昼	A	54487	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6								○					
火		A'	57976	うま塩キャベツ	10	g	4	0.2	0.1	0.7	0.1								○				○	
		B	58326	若芽と春雨のサラダ	20	g	25	0.2	1.1	3.8	0.1								○					
		C	50307	きのこと玉ねぎの卵とじ	40	g	32	1.1	1.9	2.9	0.4						○	○	○					
		D	57985	一夜漬	12	g	3	0.1	0.0	0.6	0.2								○					
		F	50299	ふきの含め煮	20	g	9	0.5	0.2	1.4	0.2							○	○					
		S	74602	ケチャップソース	3	g	4	0.1	0.0	0.8	0.1								○					
			0	0	0	0	215	7.6	11.4	21.1	1.8	501	11.7	12.0	84.2	1.8								
1/15	昼	A	50470	キャベツと豚肉の塩あんかけ	90	g	113	7.2	7.1	4.2	0.7													
水		A'		0	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	58268	マカロニの明太マヨ和え	20	g	40	0.9	1.7	5.0	0.2						○		○					
		C	57856	麩の甘酢炒め	40	g	26	1.0	0.0	5.3	0.4								○					
		D	50211	ひじき煮	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.2								○					
		F	57485	鶏ミンチと小松菜の煮物	20	g	14	1.5	0.2	1.5	0.2							○	○					
		S		0	12	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	196	10.8	9.1	16.8	1.7	481	14.9	9.6	80.0	1.7								
1/16	昼	A	55012	プレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6						○		○					
木		A'	50193	ビーマンと搾菜の中華和え	10	g	6	0.2	0.2	0.9	0.1								○				○	
		B	57937	大根と柚子の甘酢漬け	20	g	9	0.2	0.0	2.2	0.1													
		C	50467	れんこんの五目炒め煮	40	g	44	2.8	2.2	3.4	0.3								○					
		D	57798	白滝と人参のたらこ炒り	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1								○					
		F	58380	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	20	g	31	0.7	2.3	2.1	0.2						○		○					
		S	74133	ホワイトソース	12	g	15	0.5	1.0	1.1	0.1							○	○					
			0	0	0	0	183	9.3	9.9	14.5	1.6	469	13.3	10.4	77.6	1.6								
1/17	昼	A	74916	鶏団子のケチャップ煮	1	人分	121	5.1	4.2	15.2	1.2						○	○	○					
金		A'	57839	枝豆のペペロンチーノ風	10	g	16	1.2	0.9	0.9	0.1													
		B	56534	人参とぜんまいのナムル	20	g	16	0.3	0.6	2.3	0.3								○					
		C	50418	大根とウインナーの洋風煮	40	g	29	1.1	1.5	2.8	0.4							○	○					
		D	57944	おからと玉ねぎのサラダ	10	g	23	0.3	2.2	1.0	0.1						○	○	○					
		F	57805	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	20	g	12	0.8	0.3	1.6	0.2							○	○					
		S		0	8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	218	8.8	9.7	23.9	2.4	503	12.9	10.2	87.0	2.4								
1/20	昼	A	59198	ブリのごま醤油焼	1	切	148	10.9	10.2	1.9	0.7								○					
月		A'	57661	インゲンとえのきの炒め物	10	g	5	0.3	0.2	0.8	0.1							○	○					
		B	58229	キャベツの白ドレ和え	20	g	20	0.3	1.5	1.6	0.1						○		○					
		C	57784	法蓮草と豆腐のチャンプルー	40	g	41	2.0	2.1	3.7	0.4						○	○	○					
		D	50332	切干大根としらすの煮物	10	g	5	0.2	0.0	0.9	0.1								○					
		F	58372	若芽とパインの酢の物	20	g	13	0.3	0.0	3.2	0.2								○					
		S		0	8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	232	13.9	14.0	12.1	1.6	518	18.0	14.5	75.3	1.6								
1/21	昼	A	57849	豚肉と茄子の中華炒め	85	g	198	8.7	14.9	7.5	1.0								○					
火		A'		0	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	57940	キャロットラペ	20	g	23	0.3	0.6	4.3	0.2								○					
		C	50461	春雨と白菜の煮物	40	g	27	0.6	0.0	5.6	0.5								○					
		D	58357	チンゲン菜ともやしの和え物	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1								○					
		F	50463	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	20	g	9	0.3	0.0	1.9	0.1							○	○					
		S		0	8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	260	10.0	15.5	20.0	1.9	545	14.1	16.0	83.2	1.9								
1/22	昼	A	57085	白身魚の生姜煮	1	切	65	10.6	0.2	4.6	0.6								○					
水		A'	74136	人参煮	10	g	7	0.1	0.0	1.8	0.1								○					
		B	58301	野菜のピーナッツ和え	20	g	16	0.7	0.7	2.2	0.3								○		○			
		C	50389	豚肉と白菜の中華風とろみ煮	40	g	56	2.0	3.9	2.9	0.3								○					
		D	50200	大根の酢醤油漬け	10	g	4	0.1	0.0	0.8	0.1								○					
		F	59682	スパゲティイタリアン	20	g	38	1.1	1.9	4.0	0.3						○	○	○					
		S		0	12	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	186	14.7	6.6	16.4	1.7	471	18.8	7.2	79.5	1.7								
1/23	昼	A	56839	鶏肉のきのこあん	1	人分	113	8.2	6.6	4.1	0.8								○					
木		A'	57976	うま塩キャベツ	10	g	4	0.2	0.1	0.7	0.1								○				○	
		B	57819	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	20	g	11	0.2	0.5	1.6	0.2								○					
		C	74144	大豆とベーコンのクリーム煮	40	g	60	3.6	3.1	4.3	0.4						○	○	○					
		D	58343	菜の花とひじきのごま和え	10	g	10	0.4	0.5	1.1	0.1								○					
		F	58371	人参とコーンのツナマヨ和え	20	g	37	0.5	3.1	1.9	0.2						○		○					
		S		0	3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	234	13.2	13.9	13.8	1.8	520	17.3	14.4	76.9	1.8								
1/24	昼	A	59949	にしんの蒲焼	1	切	153	11.0	9.1	8.0	1.1								○					
金		A'	59689	ふきのきんぴら	10	g	7	0.2	0.2	1.1	0.2								○					
		B	58411	麩と若芽の酢の物	20	g	10	0.5	0.1	1.9	0.2								○					
		C	50289	大根と竹輪の煮物	40	g	20	1.5	0.2	3.2	0.4								○					
		D	57869	人参と鶏ミンチの炒め物	10	g	9	0.9	0.2	0.9	0.1								○					
		F	57822	じゃが芋とコーンのコンソメ味	20	g	17	0.4	0.0	3.8	0.2							○	○					
		S		0	3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													

			0	0	0	0	215	14.5	9.9	18.9	2.2	501	18.5	10.4	82.0	2.2									
1/27	昼	A	59049	サワラの磯辺焼	1	切	100	10.3	4.9	2.5	0.7								○						
月		A'	57836	人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.4	1.0	0.1								○						
		B	50334	担々風春雨	20	g	24	0.5	0.9	3.4	0.2								○		○				
		C	50396	白菜と鶏肉のとろみ煮	40	g	33	2.1	1.6	2.6	0.4								○						
		D	58241	コールスローサラダ	13	g	18	0.2	1.2	1.6	0.1						○		○						
		F	58385	枝豆とオクラのおかか和え	20	g	18	1.6	0.6	1.8	0.2								○						
		S		0	3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0														
			0	0	0	0	200	14.8	9.6	12.8	1.6	486	18.9	10.1	76.0	1.6									
1/28	昼	A	57846	キャベツと高菜の炒め物	80	g	169	5.7	12.5	6.7	0.8								○						
火		A'		0	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0														
		B	58369	若芽ともやしの酢の物	20	g	9	0.4	0.0	2.4	0.2								○						
		C	50449	大豆と大根の柚子風味煮	40	g	55	4.7	1.9	4.6	0.4								○						
		D	58360	人参とコーンの和え物	10	g	7	0.3	0.0	1.5	0.1								○						
		F	50326	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	20	g	20	0.6	0.6	3.0	0.2						○		○						
		S		0	5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0														
			0	0	0	0	260	11.7	15.0	18.1	1.8	546	15.8	15.6	81.2	1.8									
1/29	昼	A	54617	白身フライ	1	個	228	7.1	17.3	10.3	0.5								○						
水		A'		0	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0														
		B	58355	春雨と菜の花の梅わさ和え	20	g	17	0.2	0.0	4.0	0.2								○						
		C	57870	キャベツと挽肉のカレー炒め	40	g	40	2.6	2.2	3.0	0.4							○	○						
		D	50402	白菜のとろみ煮	12	g	4	0.1	0.0	0.9	0.1								○						
		F	57933	人参のきな粉和え	20	g	17	0.6	0.3	3.3	0.2								○						
		S	56532	タルタルソース	12	g	63	0.3	6.4	0.7	0.2						○	○	○						
			0	0	0	0	369	10.9	26.1	22.1	1.5	654	14.9	26.6	85.2	1.5									
1/30	昼	A	57824	豚キムチ	80	g	129	7.4	8.4	5.2	0.8								○						
木		A'		0	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0														
		B	50354	白菜と竹輪の煮びたし	20	g	13	0.7	0.3	1.9	0.2								○						
		C	50368	味噌ジャガ煮	45	g	30	0.8	0.1	6.5	0.4								○						
		D	57593	大豆煮	10	g	20	1.5	0.8	1.8	0.1								○						
		F	58383	青梗菜のピーナッツ和え	20	g	24	0.9	1.4	2.2	0.2								○		○				
		S		0	5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0														
			0	0	0	0	215	11.3	11.0	17.6	1.7	501	15.4	11.5	80.7	1.7									
1/31	昼	A	59948	シイラ白醤油焼	1	切	46.0	7.4	0.6	3.2	0.5								○						
金		A'	57908	インゲンソテー	10	g	3.6	0.2	0.0	0.8	0.1							○	○						
		B	58370	切干とキャベツのごま酢和え	20	g	14.2	0.4	0.6	1.7	0.2								○						
		C	50267	枝豆入り麻婆なす	50	g	81.5	1.6	6.6	4.4	0.6								○				○		
		D	57798	白滝と人参のたらこ炒り	10	g	3.4	0.2	0.0	0.8	0.1								○						
		F	58308	ポテトマサラダ	20	g	40.8	0.6	2.8	3.5	0.2						○	○	○						
		S		0	8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0														
			0	0	0	0	190	10.3	10.7	14.4	1.7	475	14.4	11.2	77.5	1.7									