



## 淡路市の献立紹介



令和7年1月分

# 淡路市学校給食献立

1月8日(水)



## 献立名

- ・千りコンカン
- ・野菜サラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 558Kcal、中学校 764 Kcal

たんぱく質：小学校 25.5g、中学校 31.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月9日(木)



## 献立名

- ・ぶりの照り焼き
- ・紅白なます
- ・白玉雑煮
- ・古代米ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 651 Kcal、中学校 749Kcal

たんぱく質：小学校 23.5g、中学校 25.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

# 淡路市学校給食献立

1月10日(金)



## 献立名

- ・淡路牛のハンバーグ (ケチャップソースかけ)
- ・さつまいもの重ね煮
- ・野菜スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 658Kcal、中学校 754Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 24.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月14日(火)



## 献立名

- ・マーボー豆腐
- ・春雨サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 668Kcal、中学校 787Kcal

たんぱく質：小学校 27.0g、中学校 31.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

# 淡路市学校給食献立

1月15日(水)



## 献立名

- ・鶏肉の柚庵焼き
- ・小松菜のいろいろ和え
- ・豆腐のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 585Kcal、中学校 709 Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 31.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月16日(木)



## 献立名

- ・他人丼
- ・中華クラゲのサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 618 Kcal、中学校 729Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、中学校 26.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

# 淡路市学校給食献立

1月17日(金)



## 献立名 (防災給食)

- ・さばのしょうが煮
- ・たくあんのごま和え
- ・防災豚汁 (レトルト)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 687Kcal、中学校 767Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、中学校 25.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月20日(月)



## 献立名

- ・クリーム煮
- ・ポークハムサラダ
- ・テコボン (個包装)
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 579Kcal、中学校 786Kcal

たんぱく質：小学校 21.6g、中学校 27.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

# 淡路市学校給食献立

1月21日(火)



## 献立名

- ・淡路コロッケ
- ・白菜のぼん酢和え
- ・厚揚げの中華煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 746Kcal、中学校 861Kcal

たんぱく質：小学校 25.9g、中学校 29.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月22日(水)



## 献立名

- ・しょうゆラーメン
- ・ささみサラダ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 618Kcal、中学校 918Kcal

たんぱく質：小学校 27.4g、中学校 35.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

# 淡路市学校給食献立

1月23日(木)



## 献立名

- ・焼きししゃも
- ・ほうれんそうのごま和え
- ・野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 507Kcal、中学校 591Kcal

たんぱく質：小学校 19.3、中学校 21.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月24日(金)



## 献立名

- ・姫路おでん
- ・ひねぼんサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 632Kcal、中学校 754 Kcal

たんぱく質：小学校 26.1g、中学校 30.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

# 淡路市学校給食献立

1月27日(月)



## 献立名

- ・ハムステーキ (ネミグラスソースかけ)
- ・ブロッコリーのコンソメ味
- ・かにとレタスのスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 476 Kcal、中学校 668Kcal

たんぱく質：小学校 20.6g、中学校 25.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月28日(火)



## 献立名

- ・ほっかけ丼 (牛すじ、野菜)
- ・かす汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 665 Kcal、中学校 793 Kcal

たんぱく質：小学校 24.0g、中学校 27.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

# 淡路市学校給食献立

1月29日(水)



## 献立名

- ・猪肉のカレーライス
- ・黒豆と枝豆のサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 672Kcal、中学校 789Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 28.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月30日(木)



## 献立名

- ・淡路どりのゆず塩あえ
- ・わかめとちりめんのサラダ
- ・七福汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 667 Kcal、中学校 794 Kcal

たんぱく質：小学校 26.8g、中学校 31.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

# 淡路市学校給食献立

1月31日(金)



## 献立名

- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・もずくスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 583Kcal、中学校 699Kcal

たんぱく質：小学校 25.1g、中学校 29.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)