



# 1月 学校給食献立表

日	曜	献立名	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
			魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校
7	木	ハヤシライス 牛乳 だいこんとかぶとツナのサラダ ミニ青りんごゼリー	ぎゅうにく ツナスープに ツナあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース だいこん かぶ	こめ むぎ さとう ゼリー	なたねゆ オリーブゆ	668 20.6 2.0	828 25.1 2.6
8	金	ごはん 牛乳 厚揚げときゃべつのみそ炒め ビーフンスープ みかん	とりにく あつあげ みそ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゃべつ しょうが にんにく たまねぎ はくさい えのきだけ みかん	こめ さとう ビーフン	ごまあぶら なたねゆ	695 26.0 1.6	862 32.1 2.1
12	火	シーフードピラフ 牛乳 マカロニサラダ かきたまスープ	えび いか ピッコロハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース きゅうり はくさい しめじ	こめ むぎ マカロニ さとう でんぷん	バター なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	617 22.8 2.6	776 28.1 3.3
13	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 千草あえ バナナ	とりにく ちくわ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース もやし バナナ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	675 21.2 1.4	847 25.9 1.8
14	木	焼きそば 牛乳 鶏肉と根菜の揚げ煮 みかん	とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	きゃべつ たまねぎ れんこん ごぼう みかん	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	なたねゆ だいずあぶら	686 30.3 1.8	855 38.0 2.3
15	金	ごはん 牛乳 広島県産ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ひろしまけんさんぶり とりにく なると	ぎゅうにゅう ちりめん こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい	こめ さとう でんぷん しらたまもち	ごま	686 29.2 2.2	871 37.3 2.9
18	月	ふわふわどんぶり 牛乳 五ツ干しサラダ 紫いもチップス	とりにく とうふ たまご チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき ちりめん	にんじん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん しいたけ きゅうり	こめ むぎ さとう むらさきいもチップス	なたねゆ ごま ごまあぶら	639 23.3 2.0	790 28.6 2.6
19	火	黒糖パン 牛乳 豆とソーセージのトマト煮 冬野菜のサラダ ぼんかん	しろいんげんまめ チキンウインナ ピッコロハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん ブロッコリー	たまねぎ にんにく カリフラワー はくさい だいこん ぼんかん	こくとうパン じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ	704 24.3 2.9	853 29.0 3.8
20	水	ごはん 牛乳 ユーリンチー 藻塩野菜 中華スープ	とりにく やきぶた とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ きゃべつ きゅうり たまねぎ えのきだけ	こめ でんぷん さとう	だいずあぶら ごまあぶら	646 29.3 1.6	802 35.1 2.1
21	木	ごはん 牛乳 さわらの藻塩焼き 噛みってる! GoGo炒め わかめのみそ汁	さわら とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	647 28.2 2.0	799 33.9 2.7
22	金	呉っ子元気チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ 広島いりこの塩バターキャラメルナッツ	とりにく	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが きゃべつ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ アーモンド バター	679 21.9 2.5	853 26.8 3.2
25	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	とうふ とりにく みそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが もやし きゅうり	こめ でんぷん はるさめ さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	679 26.6 1.6	852 33.1 2.1
26	火	セルフハンバーガー 牛乳 コーンチャウダー りんご	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ きゃべつ コーン クリームコーン りんご	パン パンこ でんぷん じゃがいも	バター	708 28.8 3.0	869 35.0 4.0
27	水	パワーをつける! スタミナがんす丼 牛乳 姫ひじきと青菜のあえもの ぼんかん	たまご がんす ツナスープに	ぎゅうにゅう ちりめん ひめひじき	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ きゃべつ もやし ぼんかん	こめ さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま	687 27.0 1.9	852 33.0 2.4
28	木	ゴロゴロ野菜のみそソーススパゲッティ ロールパン 牛乳 チキンサラダ 広島レモンソース入りパンナコッタ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん	たまねぎ なす ごぼう にんにく きゃべつ きゅうり	スパゲッティ ロールパン こめこ さとう パンナコッタ	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	577 24.8 1.4	806 33.9 2.2
29	金	もぶりごはん 牛乳 呉の肉じゃが 長浜のうどん豆腐	ちくわ あぶらあげ ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう いとこんにゃく たまねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも さといも でんぷん	なたねゆ	636 22.9 2.3	801 28.3 2.9

※1月24日から1月30日までは、「全国学校給食週間」です。期間中は、世界の料理、「ひろしま給食」、そして、呉市の郷土料理などを給食で提供する予定です。

