1月 学校給食献立表

令和５年度１月
呉市立川尻中学校

日	曜日	献立名			つかわれているたべもの おもにからだをつくる赤のたべもの 1群	2群	おもにからだのちょうしをととのえる緑のたべもの 3群	4群	おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの 5群	6群	エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）
10	水	ミニパン	ぎゅうにゅう	やきそば あげぎょうざ マーシャルビーンズ(チョコクリーム)	ぶたにく あげはん ぶたミンチ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ にら	キャベツ たまねぎ もやし　しいたけ しょうが　にんにく	パン やきそばめん ぎょうざのかわ マーシャル　ビーンズ	てんかす あぶら	847	28
11	木	ごはん		ホキのてりやき 賀日（がじつ）あえ しらたまぞうに	ホキ あなご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい みずな おろししょうが	ごはん しらたまだんご さとう	白ごま	773	36
12	金	ごはん		さかなそぼろ ぶたじる おうとうかん	まぐろフレーク たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん おうとうかん	ごはん さとう さつまいも		817	29
15	月	わかめごはん		ぶたにくとだいこんのうまに かきたまじる	ぶたにく たまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	662	24
16	火	ごはん		とうふチゲ ほうれんそうのナムル	ぶたにく とうふ みそ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	はくさい キムチ こんにゃく たまねぎ もやし	ごはん さとう	すりごま ごまあぶら	690	29
17	水	ミニチーズパン		ミートソースペンネ フレンチサラダ	ぶたミンチ だいずミート ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	おろししょうが おろしにんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ミニチーズパン こむぎこ ペンネ さとう	すりごま あぶら	725	28
18	木	ごはん		あつあげのちゅうかにこみ バンバンジー	ぶたにく あつあげ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ きゅうり おろししょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ねりごま しろごま	750	30
19	金	ごはん		ししゃものいそべあげ ひじきのサラダ もずくスープ	ししゃも もずく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん ねぎ	ホールコーン きゅうり たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう てんぷらこ	あぶら すりごま マヨネーズ	720	22
22	月	ごはん		すきやき わふうサラダ ひろしまいい子いりこ	ぎゅうにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい こんにゃく しろねぎ キャベツ　きゅうり	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろごま ママレード	888	29
23	火	ごはん		さばのみそに キャベツのいそかあえ わかめのすましじる	さば あかみそ	ぎゅうにゅう のり けずりぶし しらすぼし わかめ	にんじん	おろししょうが キャベツ もやし えのきだけ たまねぎ	ごはん さとう		730	34
1月24日から30日は 全国学校給食週間												
24	水	リッチパン	のむヨーグルト	カラフルホタテグラタン ミネストローネ 6年生が考えた献立です♪	ほたて とりにく ポークビッツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ ホールコーン キャベツ	リッチパン じゃがいも マカロニ	あぶら	808	35
25	木	ごはん		オーロラくじら そえやさい（キャベツとコーン） 1月のみそしる	くじらにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ホールコーン たまねぎ だいこん はくさい　えだまめ	ごはん	あぶら	702	33
26	金	ごはん		ふゆやさいのくれっこかいじカレー マカロニサラダ	とりにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ　れんこん だいこん　カリフラワー すりおろしりんご キャベツ ホールコーン	ごはん はちみつ マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ	878	31
29	月	ごはん		ハンバーグ ブロッコリー ABCコンソメスープ 6年生が考えた献立です♪	ぶたミンチ とうふ ハム ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも パンこ さとう マカロニ	あぶら	770	28
30	火	ごはん		ひろしまとくせいもりもりやき ふゆやさいのげんきじる ひろしま郷土食 ひろしま月食メニュー	ぶたにく たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし けずりぶし あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ　もやし たまねぎ　れんこん だいこん レモンかじゅう	ごはん こむぎこ やまいも		706	28
31	水	バーガーパン	のむヨーグルト	ししメンチカツ ボイルキャベツ コーンスープ おたんじょうびデザート 6年生が考えた献立です♪ おたんじょうび きゅうしょくの日	いのししミンチ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう のむヨーグルト	にんじん パセリ	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ　キャベツ クリームコーン ホールコーン	バーガーパン こむぎこ パンこ	あぶら	889	31

今月の給食費
300(円)×16(回)＝4，800(円)

※物資の納入状況により，献立や食材を変更することがあります。
ご了承ください。

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします。