

# 1月 給食献立表

吉舎調理場  
(小学校)

日・曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	エネルギー (kcal) ・塩分(g)	日・曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	エネルギー (kcal) ・塩分(g)
7 水	牛乳 もち麦ごはん ハヤシライス 和風マカロニサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ コンブ ヨーグルト 3学期	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ マッシュルーム ブロッコリー	こめ あぶら さとう こめこ もちむぎ マカロニ	630kcal 2.2g	21 水	牛乳 ごはん さけの塩こうじ焼き 糸かまあえ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ とうふ	キャベツ ほうれんそう だいこん しめじ しろねぎ はくさい かぼちゃ	こめ あぶら さとう	595kcal 2.3g
8 木	牛乳 ごはん 小さい梅香あげ 紅白なます 白玉ぞうに	ぎゅうにゅう こいわし かまぼこ おせち料理メニュー	だいこん にんじん はくさい ごぼう こまつな	こめ あぶら さとう しらたまもち	621kcal 2.1g	22 木	牛乳 ごはん カレーのうまに 高野豆腐のごま和え	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいず とうふ カレーの日	たまねぎ こまつな だいこん にんじん グリーンピース	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	645kcal 1.8g
9 金	牛乳 ごはん マーボー白菜 米粉めんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご くきわかめ とうふ	たけのこ はくさい にんじん キャベツ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ごま あぶら こめこめん	601kcal 2.5g	23 金	牛乳 もち麦ごはん 鶏肉のからあげ ゆかり和え わかめスープ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ 吉舎中学校 リクエスト給食	キャベツ にんじん もやし はくさい えのきたけ	こめ でんぶん あぶら もちむぎ ごま プリン こめこ	652kcal 2.0g
13 火	牛乳 わかめごはん けんちんうどん いんげんのごまマヨ和え りんご	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ツナ ちくわ りんご	だいこん にんじん こんにやく ごぼう しろねぎ キャベツ りんご さやいんげん	こめ さとう あぶら さといも ごま うどん マヨネーズ	613kcal 2.8g	26 月	牛乳 もち麦ごはん ワニフライ レモン酢和え かす汁	ぎゅうにゅう とうふ わに だいず 三次市の郷土料理	キャベツ はくさい ねぎ にんじん だいこん コーン レモン	こめ さとう もちむぎ さといも あぶら さといも	603kcal 2.2g
14 水	牛乳 ごはん チキンピーンズ カリカリたくあんサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちりめん	たまねぎ にんじん しめじ だいこん トマト キャベツ	こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも ごま	592kcal 1.2g	27 火	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ 呉市の郷土料理	たまねぎ こんにやく さやいんげん もやし キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	587kcal 1.3g
15 木	牛乳 コッペパン いちごジャム かぼちゃグラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン とうにゅう	たまねぎ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー にんじん グリンピース	コッペパン あぶら さとう ジャム こめこ パンこ マカロニ じゃがいも	589kcal 2.0g	28 水	牛乳 広島菜とタコのカレーピラフ ささみサラダ レモンポンチ	ぎゅうにゅう たこ とりにく わかめ 今年度ひろしま給食 統一メニュー	コーン にんじん レモン ひろしまなづけ キャベツ みかん もも ブロッコリー	こめ あぶら さとう ごま ゼリー しらたまもち	572kcal 1.0g
16 金	牛乳 もち麦ごはん さばのカレーあげ 五色金平 もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう さば ベーコン もずく さつまあげ とうふ	ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん こんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら こめこ でんぶん もちむぎ さとう ごま ごまあぶら	639kcal 2.1g	29 木	牛乳 ごはん 瀬戸内レモンぎょうざ もやしのナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ たまご わかめ 生産量日本一 「レモン」	もやし レモン しめじ たまねぎ にんじん いら	ごはん あぶら ごま ごまあぶら さとう トック	607kcal 1.6g
19 月	牛乳 もち麦ごはん うま白ねぎだれのチキンソテー 海そうサラダ ピーンズスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ミックスピーンズ かいそう ふるさとランチの日:白ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ コーン	こめ もちむぎ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	593kcal 1.8g	30 金	牛乳 もぶりごはん かぼちゃサラダ せんべい汁	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あぶらあげ ハム とうふ 大竹市の郷土料理	にんじん ごぼう かぼちゃ はくさい だいこん えのきたけ さやいんげん	こめ あぶら さとう マヨネーズ せんべい	616kcal 1.8g
20 火	牛乳 ごはん みそおでん 野菜の塩昆布和え みかん	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちくわ さつまあげ がんもどき うずらたまご	だいこん にんじん もやし こんにやく はくさい みかん	こめ さとう ごま あぶら	620kcal 2.0g	* 物資の都合により献立を変更することがあります。					