

# 1月 給食献立表

吉舎調理場  
(中学校)

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 こんぶ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ マッシュルーム プロッコリー	こめ あぶら さとう こめこ もちむぎ マカロニ	776kcal 2.7g	21	水	牛乳 ごはん 鮭の塩こうじ焼き 糸かまあえ 具たくさんみそ汁	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	754kcal 3.1g	
8	木	牛乳 ごはん 小さいわしの梅香揚げ 紅白なます 白玉ぞう煮	ぎゅうにゅう こいわし かまぼこ	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 しらまたもち	767kcal 2.7g	22	木	牛乳 ごはん カレーのうま煮 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 だいす とうふ	たまねぎ こまつな だいこん にんじん グリンピース	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	794kcal 2.2g	
9	金	牛乳 ごはん マー婆ー白菜 米粉めんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 しろねぎ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ごま あぶら こめこめん	759kcal 3.1g	23	金	牛乳 もち麦ごはん 鶏肉のから揚げ 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 えのきだけ	こめ でんぶん あぶら もちむぎ ごま プリン こめこ	810kcal 2.5g	
13	火	牛乳 わかめごはん けんちんうどん いんげんのごママヨ和え りんご	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ツナ ちくわ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう しろねぎ キャベツ りんご さいやいんげん	こめ さとう あぶら さといも ごま うどん マヨネーズ	764kcal 3.5g	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 だいす 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	745kcal 2.5g	
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 だいす 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	767kcal 1.4g	27	火	牛乳 ごはん 吳の肉じゃが ほうれん草のアーモンド和え	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ 吳市の郷土料理	たまねぎ こんにゃく 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	756kcal 1.7g	
15	木	牛乳 コッペパン いちごジャム かぼちゃグラタン プ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 プロッコリー 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	754kcal 2.5g	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 プロッコリー	こめ あぶら さとう ごま ゼリー しらまたもち	745kcal 1.4g	
16	金	牛乳 もち麦ごはん さばのカレー揚げ 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 こんにゃく たまねぎ えのきだけ	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	789kcal 2.7g	29	木	牛乳 ごはん 瀬戸内レモンぎょうざ もやしのナムル トッケスープ	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 ねぎ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら さとう トック	829kcal 2.1g	
19	月	牛乳 もち麦ごはん うま白ねぎだれのチキンソテー 海藻サラダ 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 じやがいも あぶら ごまあぶら	762kcal 2.3g	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 きゅうり だいこん はくさい えのきだけ	こめ あぶら さとう マヨネーズ せんべい	801kcal 2.5g
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 こんにゃく はくさい みかん	こめ さとう ごま あぶら	761kcal 2.6g								

\* 物資の都合により献立を変更することがあります。