



# 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	776kcal 2.7g	21	水	牛乳 ごはん 鮭の塩こうじ焼き 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	754kcal 3.1g
8	木	牛乳 ごはん 小いわしの梅香揚げ 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 しらたまもち	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 だいず とうふ	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	794kcal 2.2g
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 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	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	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	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	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 わかめ だいず	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	767kcal 1.4g	27	火	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 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	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	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 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	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	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	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	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 トックスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ たまご わかめ	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 ビーンズスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ミックスピーンズ かいそう	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	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	にんじん ごぼう かぼちゃ きゅうり だいこん はくさい	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 こんにやく 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。						