

給食献立表 1月



日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
7 水	小型黒糖パン 牛乳 七草うどん かぼちゃのひき肉フライ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ	はくさい にんじん かぶ だいこん 干しいたけ せり	黒糖パン うどん 油 かぼちゃのひき肉フライ	580 23.8 20.0	21 水	リッチパン ジョア（プレーン） カブのポトフ 鮭のチーズフライ	ジョア ウインナー 鮭のチーズフライ	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	リッチパン じゃがいも 油	573 21.9 20.2
8 木	ごはん 牛乳 豚ニラ丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん にら えのきたけ 葉ねぎ しょうが にんにく	米 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	573 24.1 17.3	22 木	ごはん 牛乳 小松菜と豚肉の炒め物 かきたま汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 大豆の華フレーク わかめ	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 油 かたくり粉	526 21.6 14.7
9 金	わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き 紅白なます 豆腐の味噌汁	わかめ 牛乳 さば 木綿豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ	だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ きんときになんじん	米 さとう 白いりごま じゃがいも	596 28.0 19.6	23 金	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ ごま酢和え	牛乳 豚肉 大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな にんにく	黒糖パン 油 じゃがいも さとう 白いりごま 白すりごま	579 26.2 18.1
13 火	ごはん ジョア（いちご） キムチチーズ肉じゃが 小松菜のごま和え プリン	豚肉 チーズ ひじき ツナ ジョア	たまねぎ にんじん はくさいキムチ 葉ねぎ キャベツ こまつな	米 じゃがいも しらたき 油 さとう 白いりごま プリン	612 20.2 10.6	26 月	郷土料理 山形県 いも煮 海藻サラダ	牛乳 牛肉 生揚げ ツナ 海藻ミックス	だいこん にんじん ごぼう しめじ 白ねぎ もやし きゅうり	米 さといも しらたき 油 さとう ごま油	598 22.8 18.6
14 水	小型ツイストパン 牛乳 イタリアンスパゲティ フルーツ白玉	牛乳 ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン 黄桃缶 パインアップル缶 みかん缶	ツイストパン スパゲティ 春夏冬団子	658 20.7 22.6	27 火	郷土料理 ひろしま給食 広島県 広島県入リシャキッとガバオライス おこめん汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン ごぼう 葉ねぎ 広島菜漬 にんにく	米 油 さとう おこめん	596 26.7 17.2
15 木	ごはん 牛乳 ぶりと大根のうま煮 茎わかめのきんぴら	牛乳 ぶり 生揚げ くさわかめ 牛肉 さつま揚げ	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう しょうが	米 かたくり粉 油 さとう しらたき 白いりごま	688 27.9 26.2	28 水	郷土料理 広島県(庄原市) さばのしょうが煮 雪けし	牛乳 さばのしょうが煮 鶏肉 かまぼこ	ごぼう えのきたけ しゅんぎく 白ねぎ	米 白玉団子	623 26.0 16.5
16 金	バターパン 牛乳 チキンのスパイス炒め マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ チンゲンサイ にんにく	バターパン 油 さとう シェルマカロニ	582 28.4 23.8	29 木	郷土料理 長崎県 中華麺 ちゃんぽん 焼き餃子 ごまキャベツ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと 中みそ 豆乳 焼き餃子 ヨーグルト	はくさい にんじん もやし 葉ねぎ キャベツ	中華麺 白いりごま さとう	627 28.8 18.9
19 月	ごはん 牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 牛肉 チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 キャベツ こまつな ホールコーン缶 にんにく	米 油 さとう	577 20.4 16.7	30 金	ビッグロール 牛乳 さかストローネ チーズサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ セロリ トマト缶 キャベツ こまつな ホールコーン缶 パセリ にんにく	ビッグロール じゃがいも もち麦 さとう 油	548 19.5 20.0
20 火	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 もやしのナムル	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな にんにく	米 さとう かたくり粉 白いりごま ごま油	585 25.2 18.5	1月24日～30日は、 全国学校給食週間！					

* 物資の都合により献立を変更することがあります。

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です！
全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割への理解を深めることを目的としています。学校給食は食への正しい知識と望ましい食習慣を身に着けるために重要な役割を果たしています。
今年度の全国学校週間では、令和7年度の「ひろしま給食」をはじめ、各地の郷土料理を提供します。
いろいろな献立を楽しんでくださいね！