



1月 学校給食献立予定表



廿日市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)		
		ねつや力のもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる		
7・木	コッペパン 牛乳 こんさいみそシチュー ひじきのマリネ	パン さつまいも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく ひじき しろいんげんまめのペースト なまクリーム ハム スキムミルク しろみそ	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ コーン ほうれんそう	649 837	2.6 3.3
8・金	★おせち料理メニュー ★広島県産食材の白 ごはん 牛乳 ひろしまけんさんぶりのていやき くろまめ しらたまそうに	ごはん さとう しらたまもち	牛乳 ぶり くろまめ とりにく かまぼこ	ゆず きんときにんじん はくさい ほししいたけ みつば	718 876	1.9 2.1
12・火	ロールパン 牛乳 カレーやきそば フルーツあんぱん	パン(さとう, バター) ちゅうかさそば ごまあぶら さとう くろざとう	(たまご) 牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり こなかんでん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しろねぎ パイン缶 みかん缶 もも缶	654 801	2.7 3.7
13・水	ごはん 牛乳 わかめのジュージュウ キムチにくじゃが ごぼうのごますあえ	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	牛乳 わかめ かつおぶし ぶたにく ツナ	ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにやく はくさいキムチ ごぼう こまつな コーン	646 828	1.9 2.5
14・木	きんときまめのミートサンド 牛乳 ★食べようテイ ふわふわスープ りんご 卵除去食	しょくパン オリーブあぶら さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも パンこ	牛乳 きんときまめ とりにく ぶたにく ウイナー たまご こなチーズ	にんにく たまねぎ りんご にんじん マッシュルーム えのきたけ にんじのは	615 786	2.6 3.4
15・金	ごはん 牛乳 ★郷土料理の白(西部地域) ハタハタのからあげ ゆずふうみはくさい にごめ	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう さといも	牛乳 ハタハタ あずき なまあげ	はくさい ゆず にんじん ごぼう こんにやく だいこん	630 809	1.1 1.4
18・月	チキンストロガノフ 牛乳 かぶとりんごのサラダ	ごはん じゃがいも バター さとう こむぎこ べにばなあぶら	牛乳 とりにく なまクリーム	たまねぎ しめじ にんじん にんにく パセリ かぶ かぶのは りんご	652 841	1.4 2.0
19・火	こぎつねずし 牛乳 とんじる だいすといりこのあげに かむかむ献立	こめ(さとう) こめあぶら さとう ごま さつまいも でんぷん アーモンド なたねあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ だいす かえりいりこ あぶらあげ	しょうが にんじん にんじのは だいこん しろねぎ	654 813	3.2 4.3
20・水	ごはん 牛乳 卵除去食 なまあげとうずらたまごのコロコロマーボー きりほしだいこんのナムル	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ うずらたまご しらすほし こんぶ	たまねぎ にんじん ニラ ほししいたけ にんにく しょうが みずな きりほしだいこん	701 905	1.7 2.4
21・木	コッペパン 牛乳 さかなのガーリックパンこやき ゆでブロッコリー まめのポトフ	パン パンこ こめあぶら オリーブあぶら アーモンド べにばなあぶら じゃがいも	牛乳 ホキ こなチーズ とりにく てぼうまめ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ しめじ ブロッコリー	583 735	2.2 3.0
22・金	ごはん 牛乳 卵除去食 ひろしまわぎゅうたっぴいすきやき じゃがいものさんばいす	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 ぎゅうにく やきとうふ わかめ かまぼこ	たまねぎ もやし にんじん はくさい いとこんにやく しろねぎ まいたけ こまつな	674 868	1.8 2.4
25・月	こんぶごはん 牛乳 福岡県 がめに みずなともやしのすのもの	ごはん ごま ごまあぶら さといも さとう	牛乳 こんぶ しらすほし とりにく なまあげ あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん ほししいたけ もやし みずな	602 775	1.4 1.9
26・火	ツイストパン 牛乳 広島県 カキフライ ゆでキャベツ 〔1食用おこのみソース〕 あつくもえろ!! Cスーフ ★ひろしま給食の白	パン (さとう, バター) じゃがいも オリーブあぶら なたねあぶら こむぎこ パンこ	牛乳 カキ ベーコン しらすほし	キャベツ コーン たまねぎ にんじん なましいたけ トマト にんにく	654 846	3.5 4.5
27・水	ごはん 牛乳 奈良県 カレーちりめん あすかなべ だいこんなます	ごはん くるみ さとう ごま	牛乳 しらすほし とりにく やきとうふ しろみそ みそ わかめ さつまあげ	はくさい にんじん しゅんぎく しめじ いとこんにやく だいこん	614 789	2.2 3.0
28・木	こくとうパン 牛乳 山梨県 ほうとう たまごやき キャベツのごまあえ 卵除去食	パン(くろざとう) うどん じゃがいも さとう ごま こめあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ あかみそ ツナ たまご	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな ごぼう ねぎ キャベツ	626 805	3.4 4.7
29・金	ごはん 牛乳 山形県 いもに ほうれんそうとだいすのおひたし ほんかん ★青菜のおひたしの白	ごはん さとう ごまあぶら さといも	牛乳 ぎゅうにく だいす わかめ かつおぶし	こんにやく にんじん ごぼう だいこん まいたけ しろねぎ ほうれんそう もやし ほんかん	602 773	1.8 2.3

給食週間 「郷土料理で日本一周!!」

- * () は、パン、ごはんに入っている材料、〔 〕は1食用小袋のものです。
- * 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。
- 必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
- * エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。参考にしてください。
- * 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
- * アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
- * 毎月19日は「食育の日」です。かむかむ献立です。
- * 12日(火)のやきそばの麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

あけましておめでとうございます!

25日(月)~29日(金)は、学校給食週間の特別献立として、日本全国の郷土料理を出します。全国を旅する気分で、郷土料理を味わってくださいね!