



1月 学校給食献立予定表



廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄 養 量		
		炭水化物・脂肪 ごはん、パン、めんなど	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜、くだもの など		エネルギー (kcal)		塩分 (g)
9 火	ドライカレー おみくじぎゅうにゅう キャベツとツナのサラダ	こめ パター べにばなあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト まぐろのみずに	パセリ たまねぎ にんじん ピーマン あわびたけのしんめ しょうが にんにく ほしぶどう キャベツ こまつな にんじん	ターメリック カレーこ ウスターソース しお こしょう しょうゆ す	小	552	0.9
						中	707	1.6
10 水	★お正月メニュー★ ぞうに ぎゅうにゅう だてまき くろめめ すれんこん	もち さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご とうふ くろめめ	にんじん だいこん はくさい ほししいたけ みつば れんこん	こんぶ かつおぶし しょうゆ みりん しお さけ す	小	520	2.8
						中	713	3.8
11 木	コッペパン ぎゅうにゅう ポトフ カリフラワーのサラダ	コッペパン じゃがいも さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ロースハム	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ あわびたけのしんめ セロリ グリンピース カリフラワー こまつな コーン	ワイン とりがら セロリ ローリエ しょうゆ みりん しお こしょう す	小	537	2.4
						中	707	3.5
12 金	★鏡開きメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう ぶりのゆうあんやき はくさいのおかかあえ しらたまぜんざい	こめ さとう しらたまこ	ぎゅうにゅう ぶり ちくわ かつおぶし とうふ あずき	ゆず はくさい にんじん	みりん さけ しょうゆ しお	小	669	0.8
						中	832	1.1
15 月	★受験生応援メニュー★ カツどん ぎゅうにゅう すましじる	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース えのきたけ みつば	しお こしょう みりん しょうゆ こんぶ かつおぶし しお	小	642	2.1
						中	796	2.6
16 火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのコロコロマーボー ばんさんすう	こめ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ しろうごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ みそ ロースハム	ほししいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく きゅうり もやし	しょうゆ さけ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう みりん トウバンジャン す	小	635	2.1
						中	788	2.7
17 水	ツナライス ぎゅうにゅう さけのクリームソース やさいスープ	こめ しろうごま こむぎこ こめあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう まぐろのみずに さけ なまクリーム ぶたにく	パセリ たまねぎ ほうれんそう あわびたけのしんめ にんじん だいこん こまつな	しお こしょう とりがら セロリ ローリエ しょうゆ ワイン	小	562	1.9
						中	704	2.5
18 木	★中3リクエストメニュー★ ★カムカムミグメニュー★ コッペパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー かみかみサラダ	コッペパン じゃがいも パター こむぎこ さとう アーモンド しろうごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ かえりいりこ	たまねぎ にんじん グリンピース あわびたけのしんめ セロリ にんにく キャベツ コーン	とりがら セロリ ローリエ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう ワイン す しょうゆ	小	577	2.0
						中	712	2.5
19 金	★鍋給食メニュー★ なめし ぎゅうにゅう とりだんごなべ ぶどうゼリー	こめ しろうごま でんぷん はるさめ うどん さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく たまご やきどうふ	こまつな しょうが はくさい にんじん みずな なましいたけ しろねぎ かんでん ぶどうジュース	しお さけ かつおぶし しょうゆ	小	607	2.5
						中	751	3.3
22 月	★中3リクエストメニュー★ ジャージャーめん ぎゅうにゅう ひじきのごまネーズサラダ みかん	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう しろうごま でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ひじき まぐろのみずに	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし コーン こまつな みかん	さけ トウバンジャン しょうゆ こしょう みりん す	小	527	2.7
						中	705	3.8
23 火	★中3リクエストメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう ぶたのかくに れんこんのきんぴら とうふじる	こめ さとう しろうごま こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん れんこん こんにゃく だいこん しろねぎ えのきたけ	さけ しょうゆ みりん しお かつおぶし こんぶ	小	656	1.9
						中	811	2.4
24 水	あわびたけのしんめのかきあげどんぶり ぎゅうにゅう こまつなのごまあえ さつまじる	こめ こむぎこ なたねあぶら しろうごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	あわびたけのしんめ たまねぎ ごぼう にんじん コーン ねぎ こまつな もやし まいたけ	けずりぶし こんぶ しょうゆ みりん にぼし	小	632	2.3
						中	784	3.2
25 木	★料理カメニュー★ ごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう びしゅなべ(東広島市の郷土料理) ほうれんそうとだいずのおひたし	こめ しろうごま さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり しらすぼし ぶたにく とりにく だいず わかめ	はくさい たまねぎ にんじん しらたき もやし しめじ しろねぎ ほうれんそう	みりん しょうゆ しお こしょう さけ	小	523	1.6
						中	701	1.8
29 月	★ひろしま給食メニュー★ くろごまごはん ぎゅうにゅう HIROSHIMA とくせいモリモリやき わかめスープ	こめ くろごま じゃがいも こむぎこ ごまあぶら しろうごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あおのり わかめ とうふ	キャベツ もやし ねぎ レモン にんにく えのきたけ	しお おこのみソース こんぶ しょうゆ さけ こしょう	小	593	2.9
						中	737	3.8
30 火	★中3リクエストメニュー★ ★おたんじょうびメニュー★ スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう だいこんとツナのサラダ チーズケーキ〜ルバーブジャムぞえ〜	スパゲティ バター さとう べにばなあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー こなチーズ まぐろのみずに クリームチーズ たまご	にんじん たまねぎ あわびたけのしんめ にんにく だいこん みずな ルバーブ	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース す しお こしょう	小	691	2.2
						中	861	2.9
31 水	カレーピラフ ぎゅうにゅう じゃがいもとまめのポタージュ	こめ むぎ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ なまクリーム こなチーズ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース パセリ	しお こしょう カレーこ パター ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	571	1.4
						中	703	1.8

1/24~30は、「全国学校給食週間」です！吉和や広島県の特産物、郷土料理がたくさん登場します！

* 物質等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
593 (650)	2.0 (2.0)	751 (830)	2.7 (2.5)