

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)	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)
7	火	★9年生リクエストメニュー★ ドライカレー おみくじぎゅうにゅう ツナサラダ	ごはん 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	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	小	573	1.3
8	水	★お正月メニュー★ ぞうに ぎゅうにゅう だてまき くらめめ 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 くらめめ	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	小	546	2.9
9	木	ごもくビーフン ぎゅうにゅう パインサラダ ココアあげパン	ビーフン こめあぶら さとう ごまあぶら べにばなあぶら パン なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ こまつな パイン(缶)	小	579	1.8
10	金	★鏡開きメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき はくさいのおかかあえ しらたまござい	ごはん さとう しらたまご	ぎゅうにゅう ぶり ちくわ かつおぶし とうふ あずき	はくさい にんじん	小	668	1.0
14	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのコロコロマーボー もやしとこまつなのナムル	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ みそ しらすぼし	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 セロリ もやし こまつな	小	628	2.0
15	水	★9年生リクエストメニュー★ そぼろどんぶり ぎゅうにゅう さつまじる みたらしだんご	ごはん さとう こめあぶら さつまいも こんにやく しらたまご でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが さやいんげん ごぼう	小	659	2.6
16	木	★9年生リクエストメニュー★ シナガック ぎゅうにゅう チキンアドボ ニラガ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ セロリ	小	577	2.1
17	金	★9年生リクエストメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき けんちんじる	ごはん さとう パター こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ だいこん ごぼう ねぎ	小	579	2.3
20	月	★9年生リクエストメニュー★ ★おたんじょうびメニュー★ ★カムカムカミングメニュー★ きのこのわふうスパゲティー ぎゅうにゅう ひじきのマリネ まっちゃんケーキ	スパゲティ オリーブあぶら さとう べにばなあぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ロースハム たまご	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ しめじ にんにく パセリ こまつな コーン	小	624	2.1
21	火	★受験生応援メニュー★ カツどん ぎゅうにゅう すましじる	ごはん 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 グリーンピース えのきたけ みつば	小	640	2.2
22	水	★9年生リクエストメニュー★ コーンピラフ ぎゅうにゅう いしころのスープ	ごはん パター でんぷん じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ コーン パセリ しょうが ねぎ	小	551	2.0
23	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	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	小	562	2.6
24	金	あわびたけのカレーライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ	ごはん こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト まぐろのみずに	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリーンピース セロリ だいこん こまつな コーン	小	601	2.2
27	月	★料理力メニュー★ ごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう びしゅなべ こまつなとだいずのおひたし	ごはん しろごま さとう しらたき	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 もやし しめじ しろねぎ こまつな	小	563	1.6
28	火	★ひろしま給食メニュー★ ひろしましよくざいで あたまがよくなりたいめし!! ぎゅうにゅう ゆどうふ じゃがいものみそじる	ごはん しろごま じゃがいも ふ	ぎゅうにゅう くらだい とうふ かつおぶし みそ	しょうが ひろしまなづけ ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん	小	573	2.7
29	水	ごはん ぎゅうにゅう はっすん ほうれんそうのしらあえ	ごはん こんにやく さといも こめあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しらすぼし しろみそ かまぼこ	にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう	小	600	1.9
30	木	★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	ごはん しろごま 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 ぶどうジュース	小	—	—

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！

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
595 (650)	2.1 (1.9)	762 (830)	2.8 (2.4)

* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。