

# 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	692 28.0 23.4	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 ウィンナー 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	698 25.9 26.1
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	684 28.7 29.6	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	624 25.0 16.4
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 きんとくにんじん	米 さとう 白いりごま じゃがいも	714 33.2 22.5	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	692 30.9 20.4
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	761 25.2 13.3	26 月	ごはん 牛乳 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 さとう ごま油	711 25.9 21.5
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 ウィンナー	にんじん たまねぎ ピーマン 黄桃缶 パイナップル缶 みかん缶	ツイストパン スパゲティ 春夏冬団子	792 23.8 26.5	27 火	ごはん 牛乳 広島菜漬入りしゃきとガバオライス 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	712 31.7 19.7
15 木	ごはん 牛乳 ぶりと大根のうま煮 荻わかめのきんぴら	牛乳 ぶり 生揚げ くきわかめ 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	830 32.9 31.1	28 水	ごはん 牛乳 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	746 30.7 18.7
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	685 34.1 26.5	29 木	中華麺 牛乳 ちゃんぽん 焼き餃子 ごまキャベツ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると 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	761 34.4 22.0
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	690 23.8 18.9	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	650 22.6 23.2
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	699 29.7 21.1	<p>1月24日~30日は、 <b>全国学校給食週間!</b></p>					

\* 物資の都合により献立を変更することがあります。  
\* 3年生は7日・8日は給食はありません。

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つ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!