

令和6年度 1月分学校給食献立表

《1月のきゅうしょくもくひょう： 食べ物を大切にして感謝して食べよう 》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりょう				栄養価	家庭でとってほしい食品	
				あかいろの食品 (おもに体をつくるもとになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品	エネルギー kcal 食塩 g		
8	水	主食	ココアパン			ココアパン		620	果物	
		主菜	しろみさかなのフライ	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	しお			
		副菜	はくさいとにくだんごスープ	ミートボール とうふ	はくさい にんじん こまつな えのきだけ		しょうゆ しお こしょう			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3			
9	木	主食	ごはん			こめ		598	海藻	
		主菜	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ			
		副菜	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	はくさい こまつな		しょうゆ			
		副菜	しらたまそうに	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	しらたまもち さといも	しょうゆ しお かつおぶし こんぶ	2.0		
10	金	主食	パン			パン		598	乳製品	
		主菜	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	マッシュrooms ツナソース しお こしょう			
		副菜	やさいサラダ	ツナみず	キャベツ きゅうり とうもろこし フロッコリー	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう	2.4		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
14	火	主食	ごはん			こめ		604	種実類	
		主菜	だいこんのマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	だいこん はくさい とうもろこし しょうが	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ			
		副菜	せんざりじゃがいものサラダ	わかめ	にんじん キャベツ えだまめ	じゃがいも あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう	2.3		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
15	水	主食	パン			パン		595	豆類	
		主菜	カレーポテトコロッケ	ぶたにく	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん	あぶら じゃがいも				
		副菜	だいこんサラダ	わかめ ツナみず	だいこん きゅうり	ごま さとう マヨネーズ	しょうゆ しお			
		副菜	むぎとたっぷりやさいのスープ	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	むぎ じゃがいも あぶら	しょうゆ しお こしょう	2.8		
16	木	主食	ごはん			こめ		614	きのこ類	
		主菜	みそおでん	とりにく なまあげ うすらたまご ちくわ みそ	だいこん	さといも こんにゃく さとう	かつおぶし みりん しょうゆ			
		副菜	こまつなごますあえ		こまつな はくさい きゅうり	ごま さとう	す しょうゆ			
		副菜	りんご		りんご			1.3		
17	金	主食	しょうパン			パン		570	豆類	
		主菜	ちゃんぽんめん	いか ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ 香くらげ	ちゃんぽんめん あぶら	しょうゆ しお こしょう			
		副菜	ひじきとツナのマヨネーズあえ	ひじき ツナみず	キャベツ ほうれんそう にんじん	ごま マヨネーズ	しょうゆ	2.3		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
20	月	主食	れんこんごはん	とりにく あぶらあげ	れんこん にんじん しいたけ	こめ あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん	627	果物	
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら	さとう あぶら	しょうゆ しお みりん			
		副菜	とんじる	ぶたにく なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	さといも こんにゃく	にぼし	2.2		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
21	火	主食	ごはん			こめ		643	いも類	
		主菜	とりにくのマイヤーレモン豆腐	とりにく	マイヤーレモンかじゅう	あぶら でんぶん さとう	しょうゆ			
		副菜	とうふじる	とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな		かつおぶし しお しょうゆ			
		デザート	みかん		みかん			1.3		
22	水	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					魚	
		主食	パン ぽんかんジャム			パン ぽんかんジャム		601		
		主菜	ぶたにくのケチャップに	ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん えだまめ とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう マッシュrooms ツナソース			
		副菜	こまつなともやしのいためもの	ベーコン	こまつな キャベツ もやし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	2.1		
23	木	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					果物	
		主食	ごはん			こめ		579		
		主菜	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん			
		副菜	あじだんごじる	とうふ あじだんご わかめ みそ	えのきだけ こまつな にんじん だいこん	じゃがいも	こんぶ	2.0		
24	金	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					種実類	
		主食	パン			パン		621		
		主菜	だいずのシチュー	だいず とりにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな	さつまいも バター こむぎこ	しお こしょう			
		副菜	ほうれんそうとたまごのサラダ	たまご	ほうれんそう キャベツ	さとう	しょうゆ	2.6		
27	月	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					乳製品	
		主食	ごはん			こめ		623		
		主菜	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん ゆずかじゅう	あぶら でんぶん さとう	みりん しょうゆ			
		副菜	みそじる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	じゃがいも	にぼし	2.0		
28	火	飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					小魚	
		主食	ごはん			こめ		680		
		主菜	おやこに	とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	さけ しょうゆ			
		副菜	ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ さけ	2.0		
29	水	デザート	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー			海藻	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	パン			パン		602		
		主菜	タラとマカロニのクリームに	タラ とりにく きゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう	マカロニ なまクリーム バター こむぎこ	しお こしょう			
30	木	副菜	フロッコリーのサラダ	ハム	フロッコリー キャベツ	あぶら さとう	す しお こしょう	2.5	小魚	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	むぎごはん			こめ むぎ		610		
		主菜	ポークカレーシチュー	ぶたにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ	しお こしょう			
31	金	副菜	ひじきとツナのサラダ	ひじき ツナみず	キャベツ きゅうり にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	1.7	きのこ類	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	しお	654		
		主菜	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	じゃがいも	しお しょうゆ			
		副菜	ほうれんそうととうもろこしのソテー	ベーコン	ほうれんそう もやし とうもろこし	あぶら	しょうゆ しお こしょう	2.5		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主食	ごはん			こめ				
		主菜	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ			