



給食献立表



岩国市立錦中学校

日曜	献立名	使用食品名						栄養価 エネルギー	家庭で とってほ しい食品
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 火	コッパパン きゅうにゅう		きゅうにゅう			コッパパン		873	緑黄色野菜
	あおのりポトト	だいす	あおのり			じゅわいも てんぷん	あぶら		
	シヤーシヤーめん	ぶたひきにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ	ラーメンめん てんぷん	ごまあぶら		
正月ごはん									
10 水	ごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		760	豆類
	いわしのうめに	いわし		にんじん	うめ りんご	てんぷん さとう			
	こうはくなます			にんじん みずな	たまねぎ だいご	さとう			
	そうじじる		にんじん	みずな	たまねぎ だいご	しらたま			
香の七草ごはん									
11 木	ごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		655	いも類
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	かまぼこ	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが		あぶら		
	ななくさぶらじる			にんじん こまつな	だいごん はくさい かぶ		あぶら		
12 金	だきこみごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		778	種実類
	そくせきつけ		きゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり	じゅわいも	あぶら		
	みそしる		きゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいごん	さとう てんぷん			
	㊦アセロラミルクゼリー		きゅうにゅう		アセロラ	ごめ			
15 月	わかめごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		744	魚介類
	はなっこりーサラダ	とりにく		はなっこりー	キャベツ	うどん さとう	あぶら		
	にくうどん			にんじん こまつな	しろねぎ				
16 火	まるパン きゅうにゅう		きゅうにゅう			コッパパン		703	海藻類
	けんさんポークコロッケ	ぶたにく			たまねぎ		あぶら		
	もやしキャベツ			こまつな にんじん	もやし たまねぎ				
17 水	ごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		717	乳製品
	れんごんきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんごん	ごま	あぶら		
	だらじる			にんじん ねぎ	ごぼう はくさい				
	みかん		きゅうにゅう		みかん	ごめ			
18 木	ごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		704	豆類
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
	けんちよう			にんじん いんげん	だいごん ほししいたけ		あぶら		
	㊦けんさんのりつくだに			にんじん いんげん	だいごん ほししいたけ		あぶら		
19 金	ごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		806	いも類
	チキンチキンごはん	とりにく		えだまめ	れんごん	さとう	あぶら		
	ふゆやさいのみそしる	とうふ みそ	にほしだいし	にんじん ねぎ	だいごん たまねぎ はくさい				
22 月	ドラウ きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		773	小魚類
	ポテトサラダ	とりにく		にんじん いんげん	たまねぎ どうもろこし	じゅわいも	バター ーあぶら		
	BLTスーヴ			にんじん フロッキー	トマト	でんぷん			
23 火	コッパパン きゅうにゅう		きゅうにゅう			コッパパン		803	魚介類
	ひじきのサラダ	ポークハム	ひじき		だいごん きゅうり	さとう	あぶら		
	かぶのクリームに	とりにく	きゅうにゅう	にんじん フロッキー	たまねぎ かぶ しめじ	ごむぎこ	バター ーあぶら		
	㊦バターチョコレポート					みずあめ さとう	カカオ ココア		
香の給食ごはん									
24 水	むぎごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		730	緑黄色野菜
	さけのしおやき	さけ			たくあん はくさい	さとう	ごま ーごまあぶら		
	たくあんあえ			にんじん ねぎ	だいごん はくさい ほししいたけ	すいとん	あぶら		
	すいとんじる			にんじん ねぎ	だいごん はくさい ほししいたけ				
昭和の給食ごはん									
25 木	チキンカレー きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		800	豆類
	フルーツヨーグルト	とりにく	ヨーグルト		たまねぎ にんにく りんご	ごめ	じゅわいも	カレー ーあぶら	
26 金	ごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		795	乳製品
	あけはるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゅわい	あぶら		
	ちんげんさいのいためもの	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう	ごま ーごまあぶら		
	コッパパン								
くじらごはん									
29 月	ごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		701	種実類
	くじらのたつたあげ	くじら		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	ごめ	てんぷん	あぶら	
	すましじる			にんじん					
30 火	コッパパン きゅうにゅう		きゅうにゅう			コッパパン		811	海藻類
	だいにんサラダ	ポークハム	チーズ		だいごん				
	ラビオリミートソース	ぶたひきにく	かたくりいわし	にんじん	ピーマン	ごむぎこ	あぶら		
	㊦パリュッシュ								
シヤブイカごはん									
31 水	ごはん きゅうにゅう		きゅうにゅう			ごめ		744	いも類
	シヤークチキン	とりにく		ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	あぶら		
	キャベツサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり				
	アイタルシチュー	ぶたにく		にんじん	オクラ かぼち	にんにく たまねぎ			

※ 休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

1月の給食目標 学校給食について、理解を深め感謝して食べよう