

令和5年度 1月給食予定献立表



岩国学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料						栄養価	
			主に体をつくるものになる(赤)		主に体の調子を整えるものになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	火	菜めし みそおでん (たまねぎ天) ほうれん草のごま和え	とりにく うずらたまご なまあげ ちくわ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	ひろしまな さよな だいこんば	だいこん	ごめ さといも こんにやく さとう		629 31.0	780 36.6
10	水	ごはん さばの照焼 紅白なます 雑煮 (かまぼこ)	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごめ さとう しらたま(もちごめ) でんぶん さとう		622 29.9	750 33.4
11	木	コッペパン フィッシュフライ カルちゃんスープ マーシャルピーズ(チョコ大豆)	ほき ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	パン パンこ こむぎ でんぶん あぶら じゃがいも シチュールフ さとう ココア あぶら		669 24.9	779 28.3
麻里布中学校1年1組が考えた献立「チキレンです!!」										
12	金	ごはん チキンチキンれんこん 白菜とみかんのサラダ 豆腐のみそ汁	とりにく	ぎゅうにゅう		れんこん えだまめ はくさい みかん	ごめ でんぶん さとう あぶら		611 27.7	760 32.5
15日(月)～19日(金) 地場産給食週間										
15	月	コッペパン 東産ポークロケット しらすとチーズのサラダ 白菜とベーコンのスープ	ぶたにく しらす ベーコン	ぎゅうにゅう	チーズ しらす ブロccoli	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも パンこ さとう ごまあぶら		637 24.2	764 28.3
16	火	ごはん 大根と里芋のそぼろ煮 ひじきの炒め煮 みかん	とりにく ぶたにく たいも さき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん れんこん しょうが みかん	ごめ さといも さとう あぶら		598 23.7	741 27.7
17	水	ごはん 東産あじ餃子2個 はなっこりーの和え物 さつま汁	あじ たら みそ だいず	ぎゅうにゅう	にら はなっこりー にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ごま さとう ごま	ごめ パンこ でんぶん さとう ごま あぶら		585 26.4	719 30.5
18	木	コッペパン 東産チキンウィンナー れんこんサラダ 玉子スープ ①1食チーズ	とりにく	ぎゅうにゅう		れんこん きゅうり はくさい たまねぎ	パン でんぶん 卵黄マヨネーズ ごま		593 25.3	762 31.5
19	金	ごはん けんちょう 白菜のゆずきち和え 小野茶ムース	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな にんじん	だいこん はくさい ゆずきち	ごめ こんにやく さとう あぶら		607 24.1	739 27.8
22	月	キャラメルパン(小) ミートボールのデミグラスソース (デミグラスソース) コールスローサラダ ②ヨーグルト	ミートボール(とりにく ぶたにく)	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが しょうが たまねぎ にんにく	あぶら あぶら ごむぎ さとう あぶら フレンチドレッシング		619 21.4	824 28.3
23	火	ごはん チキンカレー 洋風白和え	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが れんこん	ごめ じゃがいも あぶら カレー粉 卵黄マヨネーズ ごま		643 25.5	805 29.7
24日(水)～30日(火) 全国学校給食週間										
川下中学校1年2組が考えた献立「冬の食材たっぷり給食」										
24	水	ごはん さばのみそ煮 かぶとほうれん草のツナサラダ いもの汁	さば みそ かぶ ほうれん草 ツナ ごぼう とうふ	ぎゅうにゅう		ほうれん草 にんじん かぶ ごぼう しろねぎ にんじん	ごめ さとう でんぶん あぶら		603 29.4	728 33.5
フィンランドの料理										
25	木	コッペパン ブルーベリージャム 揚げ魚のレモン風味 ホワイトソース	さけ 揚げ魚 ホワイトソース(とりにく) とうにゅう	ぎゅうにゅう		ブルーベリー レモン にんじん パセリ たまねぎ はくさい とうもろこし	パン みずあめ さとう あぶら じゃがいも シチュールフ		624 28.5	753 34.1
岩手県の郷土料理										
26	金	ごはん ちくわの磯辺天ぷら 小松菜のおかか和え ひつつみ	ちくわ かたおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		ごまつな にんじん もやし だいこん ごぼう しろねぎ しめじ	ごめ こむぎ でんぶん さとう あぶら すいとん(ごむぎ)		650 25.4	778 29.1
29	月	ごはん 肉じゃが 卵とほうれん草のごま和え ③パリッショ	ぶたにく ちくわ たまご かたくちいわし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ もやし	ごめ さとう でんぶん あぶら ごま		589 25.3	751 32.4
麻里布中学校1年2組が考えた献立「ぼかぼかキムチうどん献立」										
30	火	ごはん(小) キムチうどん ポテトとお米のささみカツ ブロccoliサラダ	ぶたにく あかみそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロccoli	はくさい(キムチ) たまねぎ ごめ うどん さとう あぶら ごめ じゃがいも あぶら 卵黄マヨネーズ ごま		692 29.9	851 34.3	
通津小6年が考えた献立「生姜でぼかぼか給食」										
31	水	ごはん いわしの生姜煮 れんこんのごま和え 生薬入りみそ汁	いわし とりにく あぶらあげ むぎみそ わかめ	ぎゅうにゅう		しょうが れんこん だいこん たまねぎ しょうが	ごめ さとう でんぶん あぶら ごま こんにやく		587 25.4	727 30.2

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。