

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(㎉) | たんぱく質(㎎) |
| | | | 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 | こめ さといも こんにゃく さとう | あぶら | 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 にんじん こまつな | だいこん はくさい だいこん | こめ さとう しらたま(もちごめ) でんぶん さとう | あぶら | 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 | こめ 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 にんじん さやいんげん | だいこん れんこん しょうが | こめ 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 | こめ パンこ でんぶん さとう ごま さつまいも こんにゃく | 585 26.4 | 719 30.5 | |
| 18 | 木 | コッペパン れんこんサラダ 玉子スープ ①1食チーズ | とりにく たまご ベーコン | ぎゅうにゅう | れんこん きゅうり にんじん こまつな | たまねぎ しょうが はくさい たまねぎ | パン でんぶん 卵黄マヨネーズ ごま でんぶん | 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 | こめ こんにゃく さとう あぶら みずあめ | 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 さとう あぶら フレッシュマヨネーズ ごま | 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 ハム とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれん草 | たまねぎ にんにく しょうが れんこん | こめ じゃがいも あぶら カレー粉 さとう 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 まぐろ みず | ぎゅうにゅう | ほうれん草 にんじん かぶ にんじん | こめ さとう でんぶん さとう 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 レモン ワイン(とりにく) とうふ | ぎゅうにゅう | 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 | |
| 若手県産の郷土料理 | | | | | | | | | | |
| 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 | こまつな にんじん にんじん | もやし だいこん ごぼう しろねぎ しめじ | こめ こむぎ でんぶん さとう あぶら すいとん(こむぎ) | 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 | こめ さとう でんぶん さとう ごま みずあめ さとう | 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 こめ うどん さとう あぶら じゃがいも あぶら フレッシュマヨネーズ 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 生姜入りみそ汁 | 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 にんじん にんじん | しょうが れんこん だいこん たまねぎ しょうが | こめ さとう でんぶん さとう ごま こんにゃく | 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。