

令和7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	木	主食	ごはん			こめ		627	小魚
		主菜	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう	ケチャップ トマトピューレ		
		副菜	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも みかん パイナップル			1.5	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	金	主食	しょうパン			パン		602	豆類
		主菜	ミートスパゲティ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	スパゲティ あぶら	ウスターソース ケチャップ しお こしょう		
		副菜	だいこんサラダ	わかめ ツナみずに	だいこん キャベツ	ごま さとう マヨネーズ	しょうゆ しお	2.9	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13日(火) 正月献立									
13	火	主食	ごはん			こめ		624	果物
		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	こうはくなます	しらすぼし	だいこん にんじん	ごま さとう	す しょうゆ しお	2.1	
		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 かつお節し こんぶ		
14	水	主食	パン			パン		621	海藻
		主菜	チキンとマカロニのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	マカロニ あぶら バター こむぎこ	しお こしょう		
		副菜	キャベツととうもろこしのソテー	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	2.1	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15日(木) 6年2組献立 「岩国市のごはんと しゅんの食材で 元気になる給食」									
15	木	主食	いわくにずしふうちらしずし	たまご	ごぼう にんじん れんこん しいたけ ほうれんそう	こめ さとう	す しょうゆ	666	魚
		主菜	ぶたにくとブロックリーのいためもの	ぶたにく	ブロックリー とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		副菜	とんじる	ぶたにく なまあげ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ	さつまいも こんにゃく	にぼし	2.7	
		デザート	りんご		りんご				
16	金	主食	パン			パン		604	きのこ類
		主菜	ボークビーンズ	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	ケチャップ ウスターソース しお こしょう		
		副菜	ひじきのマリネ	ひじき ハム チーズ	だいこん きゅうり	あぶら さとう	す しょうゆ しお	2.7	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19日(月)から23日(金) 地場産給食週間～岩国市や山口県で生産された食材をたくさん使います。～									
19	月	主食	ごはん			こめ		572	乳製品
		主菜	あつやきたまご	たまご		でんぶん	しょうゆ さとう しお		
		副菜	キャベツのごまあえ		キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ	2.1	
		副菜	みそしる	わかめ とうふ みそ にぼし	にんじん はくさい だいこん ほうれんそう	じゃがいも	にぼし		
20	火	主食	ごはん			こめ		588	いも類
		主菜	だいこんのマーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	だいこん はくさい たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ		
		副菜	ほうれんそうとハムのソテー	ハム	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	1.4	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21	水	主食	パン ぼんかんジャム			パン ぼんかんジャム		609	海藻
		主菜	タラのマイヤーレモンふうみ	タラ	マイヤーレモンかじゅう	あぶら さとう	しょうゆ		
		副菜	とうふスープ	とうふ ぶたにく	にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ きくらげ	ごま	しょうゆ しお こしょう	2.6	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22日(木) 6年1組献立 「地産地消を生かし いろいろをよくした献立」									
22	木	主食	はなっこりーなめし	しらすぼし	はなっこりー	こめ ごま あぶら	さけ しょうゆ しお	624	海藻
		主菜	おおひら	とりにく なまあげ	ごぼう にんじん れんこん しいたけ さやえんどう	こんにゃく さといも あぶら さとう	しょうゆ みりん		
		副菜	にんじんきんぴら	ちくわ	にんじん ごぼう	こんにゃく ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん	1.7	
		デザート	みかん		みかん				
23	金	主食	パン			パン		608	きのこ類
		主菜	だいずのシチュー	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう	さつまいも バター こむぎこ	しお こしょう		
		副菜	ゆずきちあえ		こまつな キャベツ にんじん ゆずきちかじゅう	ごま さとう	しょうゆ	2.6	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26日(月)から30日(金) 学校給食週間									
26	月	主食	ごはん			こめ		617	小魚
		主菜	ボークカレー	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	カレー粉 ウスターソース しょうゆ トマトピューレ		
		副菜	ひじきとほうれんそうのあえもの	ひじき ツナみずに	ほうれんそう にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	1.6	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27	火	主食	ごはん			こめ		621	果物
		主菜	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん ゆずきちかじゅう	あぶら でんぶん さとう	みりん しょうゆ		
		副菜	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	でんぶん	しょうゆ しお かつお節し こんぶ	1.5	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28	水	主食	パン			パン		573	豆類
		主菜	ミートボールのケチャップに	ミートボール	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム 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 ケチャップ ウスターソース		
		副菜	こまつなサラダ	ツナみずに	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう	2.2	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29	木	主食	ごはん			こめ		594	いも類
		主菜	ぶたキムチ	ぶたにく	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん にら	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお みりん		
		副菜	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ		しょうゆ しお こしょう	1.6	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	金	主食	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	しお	661	種実類
		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	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	2.3	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

☆6年生が2学期に家庭科の授業で考えた献立が、1月と2月の給食に出ます。☆