



1月 学校給食献立表 A



令和7年度

東広島学校給食センター

日(曜)	7(水)	8(木)	9(金)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)		
献立	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	牛乳 バターパン ポークビーンズ ハムサラダ	牛乳 そばろごはん (ごはん) (そばろごはんの具) 粕汁 小魚アーモンド	牛乳 ごはん コメカラ 添え野菜 ♡広レモ菜 Miso Soup♡	牛乳 ごはん 中華風うま煮 春雨あえ	牛乳 コッペパン クリームスバゲッティ 花野菜のソテー	牛乳 ごはん 鮭のごまだれかけ コーンポテト わかめスープ	牛乳 ミートボールカレーライス (ごはん) (ミートボールカレーのルー) みかんのサラダ	牛乳 ごはん チキンカツ 昆布炒め 根菜汁 いよかんゼリー	牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 中華あえ		
食材名	牛乳 精白米 学校給食用強化米 ぶり50 g おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 水 じゃがいもでん粉 京にんじん だいこん 白ごま 三温糖 酢 塩 鶏肉 白玉だんご 油揚げ にんじん ごぼう はくさい ねぎ だし昆布 混合削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 水	牛乳 バターパン 豚肉 料理酒 大豆(乾) にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 こしょう 水 ハム にんじん キャベツ きゅうり なたね油 三温糖 酢 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 炒り卵 鶏ひき肉 料理酒 おろししょうが にんじん ごぼう 干し椎茸 グリーンピース 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 木綿豆腐 にんじん だいこん れんこん 板こんにやく さといも しろねぎ だし煮干し 中みそ 白みそ 酒かす 塩 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 こしょう おろしにんにく 絹揚げ にんじん 清酒 たまねぎ 米粉 揚げ油 にんじん キャベツ 青じそ(乾)	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 いか こしょう おろしにんにく 絹揚げ にんじん 清酒 たまねぎ たけのこ しいたけ じゃがいも チンゲンサイ 丸鶏使用がらスープ 三温糖 こしょう 水 ツナ油漬け ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ なたね油 塩 こしょう	牛乳 コッペパン カットスバゲッティ 鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ(乾) 米粉 調理用牛乳 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 ツナ油漬け ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ なたね油 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鮭50 g おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 白ごま 水 じゃがいもでん粉 じゃがいも とうもろこし 塩 こしょう ベーコン 料理酒 木綿豆腐 にんじん たまねぎ もやし カットわかめ ねぎ 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 ミートボール にんじん たまねぎ じゃがいも グリーンピース カレールウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう みかん缶 れんこん 板こんにやく キャベツ きゅうり なたね油 三温糖 酢 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 チキンカツ50 g 揚げ油 鶏肉 料理酒 おろししょうが にんじん もやし こまつな 塩昆布 うすくちしょうゆ ごま油 木綿豆腐 にんじん ごぼう れんこん だいこん 板こんにやく ねぎ だし煮干し こいくちしょうゆ 塩 ごま油 水 伊予柑ゼリー40 g	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 おろししょうが にんじん もやし 木綿豆腐 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 4.00 △ 25.00 △ 8.00 △ 1.00 ○ 0.60 △ 4.00 △ 10.00 △ 0.50 □ 2.00 0.30 0.50 □ 125.00 1.00 □ 6.00 ○ 5.00 △ 30.00 △ 10.00 △ 0.50 ○ 0.80 ○ 2.50 1.30 1.00 □ 561 kcal 1.6 g		
	行事食: 正月											
	広島県の郷土料理											
	ひろしま給食											
	原小学校 リクエスト給食											
	夢応援献立											
	エネ 塩分	620 kcal 1.5 g	596 kcal 2.6 g	584 kcal 2.0 g	599 kcal 1.6 g	604 kcal 1.3 g	581 kcal 2.0 g	580 kcal 1.8 g	604 kcal 2.6 g	611 kcal 1.7 g	561 kcal 1.6 g	
	日(曜)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)				
	献立	牛乳 リッチパン 鶏肉とかぶのスープ煮 ビーンズサラダ	牛乳 ごはん 親子煮 しそひじきあえ	牛乳 ごはん ホイコーロー ビーフンスープ	牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 ツナともやしの炒め物	牛乳 古代米ごはん カキフライ れんこんきんぴら ゆめまる汁	牛乳 黒糖パン オムレツのケチャップソース ちりめんサラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳 ごはん 美酒鍋 じゃがいものマヨネーズあえ				
	食材名	牛乳 リッチパン 鶏肉 料理酒 ベーコン にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも かぶ パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 ミックスビーンズ にんじん キャベツ きゅうり なたね油 三温糖 酢 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 たまご さつま揚げ にんじん たまねぎ 板こんにやく じゃがいも ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 にんじん もやし こまつな しそひじきの佃煮 こいくちしょうゆ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン にんじん 板こんにやく さといも キャベツ チンゲンサイ 三温糖 こいくちしょうゆ 赤みそ 中みそ みりん風調味料 こしょう ごま油 じゃがいもでん粉 鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ 干し椎茸 もやし ピーマン カットわかめ 丸鶏使用がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 絹揚げ にんじん だいこん 板こんにやく れんこん さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ツナ油漬け にんじん 冷凍サイコロ豆腐 もやし こまつな うすくちしょうゆ みりん風調味料	牛乳 精白米 古代米 ミックス 学校給食用強化米 かきフライ20 g 絹揚げ さつま揚げ にんじん れんこん 細切りこんにやく 白ごま ごま油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 油揚げ 冷凍サイコロ豆腐 だいこん はくさい しろねぎ だし煮干し 中みそ 水	牛乳 黒糖パン オムレツ50 g トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 水 ちりめん にんじん はくさい ほうれんそう なたね油 三温糖 酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう 冷凍サイコロ豆腐 にんじん 料理酒 白いんげんまめ(乾) にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 鶏肉 料理酒 おろしにんにく 絹揚げ にんじん たまねぎ 細切りこんにやく しいたけ はくさい しろねぎ 清酒 塩 こしょう ちくわスライス にんじん じゃがいも こまつな ノンエッグマヨネーズ 酢 うすくちしょうゆ こしょう				
食育の日												
全国学校給食週間												
広島県の郷土料理												
エネ 塩分		603 kcal 2.2 g	571 kcal 1.7 g	563 kcal 1.9 g	603 kcal 1.3 g	587 kcal 2.1 g	579 kcal 2.8 g	592 kcal 1.2 g				

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）

△：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える）

□：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）

※ 一人分量と栄養価は4年生の量です。