



# 1月 学校給食献立表

令和7年度発行  
東広島北部学校給食センター

日(曜)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)					
献立		<div><div><div><div><div>かつ</div><div>ぎょうし</div><div>きんぴ</div><div>たこ</div></div><div>1月の行事&amp;記念日 3択クイズ</div><div><div><div>1/1元日</div><div>Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている？ ① 知識が身に つくように ② 恋がうまく いくように ③ 長生きできるように</div><div><div>1/7 人日の節句</div><div>Q2 この日に食べる春の七草の中で、ススシロとは何のこと？ ① かぶ ② 大根 ③ れんこん</div><div><div>1/11 塩の日</div><div>Q3 「塩少々」とは、どのくらい？ ① 2本の指で つまんだ量 ② 小さじ1はい ③ コップ1はい</div><div><div>1/20 二十日正月</div><div>Q5 お供え物を食べ尽くす風習がある。この日は、何といわれている？ ① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月</div><div><div>1/24~30 全国学校給食週間</div><div>Q6 日本で最初の学校給食として、伝わるのはどのメニュー？ ① カレー ライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー</div><div><div>こたえ</div><div>Q1=①【 香助(香物)を表す 】 Q2=②【 かぶは「スズナ」 】 Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②【 明治22年の山形県の給食 】</div></div></div></div></div></div></div></div></div></div></div>		<div><div><div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>ぶりの照り焼き</div><div>紅白なます</div><div>雑煮</div></div><div>お正月献立</div><div>牛乳</div><div>精白米</div><div>学校給食用強化米</div><div>ぶり</div><div>なたね油</div><div>三温糖</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>みりん風調味料</div><div>料理酒</div><div>おろししょうが</div><div>水</div><div>じゃがいもでん粉</div><div>だいこん</div><div>京にんじん</div><div>白ごま</div><div>三温糖</div><div>酢</div><div>塩</div><div>鶏肉</div><div>白玉だんご</div><div>はくさい</div><div>にんじん</div><div>油揚げ</div><div>干し椎茸</div><div>ごぼう</div><div>ねぎ</div><div>だし昆布</div><div>混合削り節</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>みりん風調味料</div><div>塩</div><div>水</div></div><div>牛乳</div><div>バターパン</div><div>豚肉</div><div>料理酒</div><div>おろしにんにく</div><div>大豆(乾)</div><div>じゃがいも</div><div>たまねぎ</div><div>にんじん</div><div>マッシュルーム</div><div>グリーンピース</div><div>丸鶏使用がらスープ</div><div>トマトケチャップ</div><div>ウスターソース</div><div>三温糖</div><div>塩</div><div>こしょう</div><div>水</div><div>みかん缶</div><div>キャベツ</div><div>きゅうり</div><div>にんじん</div><div>三温糖</div><div>酢</div><div>なたね油</div><div>塩</div><div>こしょう</div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>中華風うま煮</div> <div>パンパンジー</div> <div>豚肉</div> <div>いか</div> <div>料理酒</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>じゃがいも</div> <div>絹揚げ</div> <div>しいたけ</div> <div>だけのこ</div> <div>チンゲンサイ</div> <div>丸鶏使用がらスープ</div> <div>三温糖</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>水</div> <div>鶏ささみ(チャウ)</div> <div>もやし</div> <div>きゅうり</div> <div>にんじん</div> <div>白すりごま</div> <div>白ごま</div> <div>三温糖</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>酢</div> <div>ごま油</div>																					
		成人の日																							
献立の材料																									
エネ ルギー																									
食塩 相当量																									
日(曜)		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)					
献立		<div><div><div><div>牛乳</div><div>古代米ごはん</div><div>カキフライ</div><div>ごま香るれんこんサラダ</div><div>ゆめまる粕汁</div></div><div>食育の日</div><div>牛乳</div><div>精白米</div><div>玄米 黒米 赤米</div><div>学校給食用強化米</div><div>かきフライ</div><div>揚げ油</div><div>れんこん</div><div>キャベツ</div><div>にんじん</div><div>こまつな</div><div>白すりごま</div><div>ノイグ マネー</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>酢</div><div>こしょう</div><div>油揚げ</div><div>木綿豆腐</div><div>だいこん</div><div>にんじん</div><div>はくさい</div><div>しろねぎ</div><div>だし煮干し</div><div>白みそ</div><div>中みそ</div><div>酒かす</div><div>水</div></div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>チキンカレー</div><div>ハムサラダ</div><div>鶏肉</div><div>おろしにんにく</div><div>料理酒</div><div>じゃがいも</div><div>たまねぎ</div><div>にんじん</div><div>グリーンピース</div><div>カレールウ</div><div>トマトケチャップ</div><div>ウスターソース</div><div>こしょう</div><div>水</div><div>チキンハム</div><div>キャベツ</div><div>きゅうり</div><div>にんじん</div><div>三温糖</div><div>酢</div><div>なたね油</div><div>塩</div><div>こしょう</div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>豆腐のオイスターソース煮</div> <div>中華あえ</div> <div>小魚アーモンド</div> <div>豚肉</div> <div>おろししょうが</div> <div>おろしにんにく</div> <div>料理酒</div> <div>木綿豆腐</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>かぶ</div> <div>しめじ</div> <div>パセリ(乾)</div> <div>丸鶏使用がらスープ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>塩</div> <div>こしょう</div> <div>水</div> <div>ミックスビーンズ</div> <div>キャベツ</div> <div>きゅうり</div> <div>にんじん</div> <div>三温糖</div> <div>酢</div> <div>なたね油</div> <div>塩</div> <div>こしょう</div> <div>細切りかまぼこ</div> <div>もやし</div> <div>きゅうり</div> <div>にんじん</div> <div>カットわかめ</div> <div>三温糖</div> <div>酢</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>ごま油</div> <div>小魚アーモンド</div>		<div><div><div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>リッチパン</div><div>鶏肉とかぶのスープ煮</div><div>ビーンズサラダ</div></div><div>牛乳</div><div>精白米</div><div>学校給食用強化米</div><div>鶏肉</div><div>ベーコン</div><div>にんじん</div><div>たまねぎ</div><div>じゃがいも</div><div>かぶ</div><div>しめじ</div><div>パセリ(乾)</div><div>丸鶏使用がらスープ</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>塩</div><div>こしょう</div><div>水</div><div>ミックスビーンズ</div><div>キャベツ</div><div>きゅうり</div><div>にんじん</div><div>三温糖</div><div>酢</div><div>なたね油</div><div>塩</div><div>こしょう</div><div>鶏肉</div><div>料理酒</div><div>にんじん</div><div>たまねぎ</div><div>だいこん</div><div>じゃがいも</div><div>絹揚げ</div><div>さやいんげん</div><div>三温糖</div><div>みりん風調味料</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>水</div><div>はくさい</div><div>もやし</div><div>こまつな</div><div>にんじん</div><div>和え物用花かつお</div><div>三温糖</div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>豚肉と大根の煮物</div><div>おかかあえ</div><div>豚肉</div><div>料理酒</div><div>にんじん</div><div>たまねぎ</div><div>だいこん</div><div>じゃがいも</div><div>絹揚げ</div><div>さやいんげん</div><div>三温糖</div><div>みりん風調味料</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>水</div><div>はくさい</div><div>もやし</div><div>こまつな</div><div>にんじん</div><div>和え物用花かつお</div><div>三温糖</div><div>こいくちしょうゆ</div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>鮭の塩焼き</div> <div>大根のナムル</div> <div>すいとん汁</div> <div>鮭</div> <div>塩</div> <div>なたね油</div> <div>キャベツ</div> <div>刻みひろしまな漬</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>鶏肉</div> <div>油揚げ</div> <div>さつまいも</div> <div>にんじん</div> <div>白ごま</div> <div>三温糖</div> <div>赤みそ</div> <div>中みそ</div> <div>こしょう</div> <div>じゃがいもでん粉</div> <div>きゅうり</div> <div>だいこん</div> <div>にんじん</div> <div>白ごま</div> <div>三温糖</div> <div>酢</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>ごま油</div> <div>チーズ</div>																					
		給食始まりの献立																							
献立の材料																									
エネ ルギー		746 kcal		1.9 g		735 kcal		2.4 g		709 kcal		1.6 g		728 kcal		2.2 g		703 kcal		2.0 g					
食塩 相当量																									
日(曜)		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)					
献立		<div><div><div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>コッペパン</div><div>クリームスパゲッティ</div><div>花野菜のサラダ</div></div><div>夢応援献立</div><div>牛乳</div><div>精白米</div><div>学校給食用強化米</div><div>コッペパン</div><div>カットスパゲッティ</div><div>鶏肉</div><div>料理酒</div><div>たまねぎ</div><div>にんじん</div><div>たまねぎ</div><div>じゃがいも</div><div>板こんにゃく</div><div>さつま揚げ</div><div>ねぎ</div><div>たまご</div><div>三温糖</div><div>こしょう</div><div>水</div><div>ツナ油漬け</div><div>ブロッコリー</div><div>カリフラワー</div><div>キャベツ</div><div>にんじん</div><div>三温糖</div><div>酢</div><div>なたね油</div><div>塩</div><div>こしょう</div></div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>チキンカツ</div><div>まめによるこぶあえ</div><div>根菜汁 いよかんゼリー</div><div>豚肉</div><div>料理酒</div><div>揚げ油</div><div>チキンカツ</div><div>揚げ油</div><div>大豆(ゆで)</div><div>キャベツ</div><div>こまつな</div><div>塩昆布</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>木綿豆腐</div><div>ごぼう</div><div>れんこん</div><div>にんじん</div><div>だいこん</div><div>板こんにゃく</div><div>ねぎ</div><div>だし煮干し</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>塩</div><div>水</div><div>伊予柑ゼリー</div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>すき焼き</div> <div>カリボリあえ</div> <div>豚肉</div> <div>料理酒</div> <div>にんじん</div> <div>いか</div> <div>料理酒</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>はくさい</div> <div>木綿豆腐</div> <div>糸こんにゃく</div> <div>しめじ</div> <div>しろねぎ</div> <div>三温糖</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>みりん風調味料</div> <div>水</div> <div>きゅうり</div> <div>にんじん</div> <div>だいこん</div> <div>れんこん</div> <div>和え物用花かつお</div> <div>三温糖</div> <div>うすくちしょうゆ</div>		<div><div><div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>コッペパン</div><div>クリームスパゲッティ</div><div>花野菜のサラダ</div></div><div>夢応援献立</div><div>牛乳</div><div>精白米</div><div>学校給食用強化米</div><div>コッペパン</div><div>カットスパゲッティ</div><div>鶏肉</div><div>料理酒</div><div>たまねぎ</div><div>にんじん</div><div>たまねぎ</div><div>じゃがいも</div><div>板こんにゃく</div><div>さつま揚げ</div><div>ねぎ</div><div>たまご</div><div>三温糖</div><div>こしょう</div><div>水</div><div>ツナ油漬け</div><div>ブロッコリー</div><div>カリフラワー</div><div>キャベツ</div><div>にんじん</div><div>三温糖</div><div>酢</div><div>なたね油</div><div>塩</div><div>こしょう</div></div><div>牛乳</div><div>ごはん</div><div>チキンカツ</div><div>まめによるこぶあえ</div><div>根菜汁 いよかんゼリー</div><div>豚肉</div><div>料理酒</div><div>揚げ油</div><div>チキンカツ</div><div>揚げ油</div><div>大豆(ゆで)</div><div>キャベツ</div><div>こまつな</div><div>塩昆布</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>木綿豆腐</div><div>ごぼう</div><div>れんこん</div><div>にんじん</div><div>だいこん</div><div>板こんにゃく</div><div>ねぎ</div><div>だし煮干し</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>塩</div><div>水</div><div>伊予柑ゼリー</div></div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>すき焼き</div> <div>カリボリあえ</div> <div>豚肉</div> <div>料理酒</div> <div>にんじん</div> <div>いか</div> <div>料理酒</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>はくさい</div> <div>木綿豆腐</div> <div>糸こんにゃく</div> <div>しめじ</div> <div>しろねぎ</div> <div>三温糖</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>みりん風調味料</div> <div>水</div> <div>きゅうり</div> <div>にんじん</div> <div>だいこん</div> <div>れんこん</div> <div>和え物用花かつお</div> <div>三温糖</div> <div>うすくちしょうゆ</div>																					
		入野小学校リクエスト献立																							
エネ ルギー		746 kcal		1.9 g		735 kcal		2.4 g		709 kcal		1.6 g		728 kcal		2.2 g		703 kcal		2.0 g					
食塩 相当量																									

※物資の都合により、献立を変更することがあります。  
※△○□について…○：おもに体をつくるもとになる食品（赤） △：おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑） □：おもに体エネルギーのもとになる食品（黄）（こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類）