



# 1月 学校給食献立表B(小)



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 そぼろごはん (ごはん) (そぼろごはんの具) 粕汁 小魚アーモンド	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	牛乳 ごはん 中華風うま煮 春雨あえ	牛乳 コッペパン クリームスパゲッティ 花野菜のサラダ	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 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ウ) みかんのサラダ	牛乳 ごはん ホイコーロー ビーフンスープ	牛乳 ごはん 親子煮 しそひじきあえ	牛乳 バターパン ポークビーンズ ハムサラダ	牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 ツナともやしの炒め物
食材名	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 しらねぎ だし煮干し 中みそ 白みそ 酒かす 塩 水 小魚アーモンド8g	牛乳 精白米 学校給食用強化米 ぶり50g 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 京にんじん だいこん 白ごま 三温糖 にんじん 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 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 いか 絹揚げ にんじん 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 塩 水 チキンハム はるさめ にんじん キャベツ きゅうり 白ごま 三温糖 酢 うすくちしょうゆ ごま油	牛乳 コッペパン カットスパゲッティ 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 ブロックリー カリフラワー にんじん キャベツ だし煮干し こいくちしょうゆ 塩 ごま油 水 伊予柑ゼリー40g	牛乳 精白米 学校給食用強化米 1枚 チキンカツ50g 揚げ油 にんじん たまねぎ 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 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 水 伊予柑ゼリー40g	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 カレーウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう 水 みかん缶 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 水 伊予柑ゼリー40g	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 とうもろこし にんじん じゃがいも たまねぎ 板こんにやく 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 こいくちしょうゆ みりん風調味料 中みそ 白みそ 酒かす 塩 水 鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ 干し椎茸 もやし ビーフン 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 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 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 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 バターパン 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 おろしにんにく 大豆(乾) 絹揚げ にんじん だいこん さやいんげん 板こんにやく さといも みりん風調味料 三温糖 こいくちしょうゆ 水 ハム にんじん もやし こまつな 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 豚肉 料理酒 鶏肉 おろししょうが にんじん たまねぎ だいこん さといも みりん風調味料 三温糖 こいくちしょうゆ 水 ツナ油漬け にんじん もやし こまつな うすくちしょうゆ みりん風調味料
広島県の郷土料理	行事食:正月			夢応援献立						
エネ 塩分	584 kcal 2.0 g	620 kcal 1.5 g	604 kcal 1.3 g	585 kcal 2.1 g	611 kcal 1.7 g	604 kcal 2.6 g	563 kcal 1.9 g	603 kcal 1.7 g	596 kcal 2.6 g	603 kcal 1.3 g
日(曜)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)			
献立	牛乳 ごはん たらのフライ りっちゃんサラダ ABCスープ	牛乳 ごはん すき焼き 酢の物	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 広島菜漬けあえ すいとん汁	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 豆腐のオイスターソース煮 中華あえ	牛乳 ごはん 美酒鍋 じゃがいものマヨネーズあえ	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 添え野菜 ごまみそ汁 節分豆			
食材名	牛乳 精白米 学校給食用強化米 1個 たらフライ50g 揚げ油 チキンハム にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり 塩昆布 和え物用花かつお なたね油 三温糖 酢 塩 こしょう ウインナースライス 料理酒 にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム アルファベットマカロニ パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 牛肉 料理酒 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 糸こんにやく えのきたけ はくさい しらねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ちくわスライス カットわかめ にんじん だいこん きゅうり たまねぎ うすくちしょうゆ 塩	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鮭50g 1切 塩 にんじん キャベツ 刻みひろしまな漬 うすくちしょうゆ 鶏肉 油揚げ にんじん たまねぎ さつまいも すいとん ねぎ だし煮干し 中みそ 水	牛乳 黒糖パン オムレツ50g 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 たまねぎ たけのこ ほうれんそう なたね油 三温糖 うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水 鶏肉 料理酒 白いんげんまめ(ゆで) 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 料理酒 おろししょうが おろしにんにく 木綿豆腐 にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ 丸鶏使用がらスープ 三温糖 こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 細切りかまぼこ にんじん もやし きゅうり カットわかめ 三温糖 酢 うすくちしょうゆ ごま油	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 鶏肉 料理酒 おろししょうが 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 しらねぎ 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 水 節分豆5g	牛乳 精白米 学校給食用強化米 いわしでん粉付き40g 1枚 揚げ油 おろししょうが 三温糖 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 水 にんじん キャベツ こまつな うすくちしょうゆ 塩 0.05 油揚げ 冷凍サイコロ豆腐 にんじん たまねぎ さといも ねぎ だし煮干し 中みそ 白すりごま 水			
乃美尾小学校 リクエスト給食	給食の始まり献立				広島県の郷土料理	行事食:節分				
エネ 塩分	605 kcal 1.6 g	576 kcal 1.7 g	596 kcal 1.8 g	583 kcal 2.8 g	561 kcal 1.6 g	592 kcal 1.2 g	638 kcal 1.9 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。