



1月 学校給食献立表（小学校）

令和7年度
芸津学校給食センター

日(曜)	7(水)	8(木)	9(金)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)											
献立名	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳											
	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	古代米ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳											
	ぶりの照り焼き	ホイコーロー	チキンカツ	かぶのシチュー	大根と生揚げの煮物	中華風うま煮	かきフライ	豆腐のオイスターソース煮	黒糖パン	牛乳											
	紅白なます	ふわふわ卵の中華スープ	まめによろこぶあえ	ビーンズサラダ	おかかあえ	春雨あえ	ごま香るれんこんサラダ	クリームスパゲッティ	ごはん	ごはん											
	雑煮		根菜汁	みかん		1月のゆめまる汁	中華あえ	さばの味噌煮	花野菜のサラダ	さばの味噌煮											
			いよかんゼリー					ボテトサラダ	花野菜のサラダ	ボテトサラダ											
			一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)											
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳											
			206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00											
			精白米 学校給食用強化米	精白米 学校給食用強化米	精白米 学校給食用強化米	コッペパン	精白米 学校給食用強化米	精白米 学校給食用強化米	精白米 学校給食用強化米	精白米 学校給食用強化米											
食材名	ぶり	豚肉	35.00	50.00	50.00	鶏肉	20.00	30.00	豚肉	20.00											
	おろししょうが	料理酒	0.80	0.12	0.80	料理酒	0.80	15.00	いか	15.00											
	料理酒	1.00	おろしにんにく	0.30	0.30	たまねぎ	35.00	12.00	かきフライ	40.00											
	三温糖	0.80	おろししょうが	0.30	0.30	にんじん	20.00	15.00	揚げ油	4.00											
	こいくちしょうゆ	トウバジンジャン	2.00	2.00	0.10	板こんにゃく	15.00	25.00													
	みりん風調味料	1.00	にんじん	15.00	15.00	じゃがいも	30.00	30.00													
	水	2.00	たまねぎ	20.00	20.00	かぶ	5.00	5.00													
	じゃがいもでん粉	0.20	じゃがいも	50.00	50.00	だいこん	50.00	50.00													
	だいこん	チングンサイ	35.00	35.00	0.40	マッシュルーム	5.00	30.00	れんこん	20.00											
	きょうにんじん	三温糖	5.00	5.00	0.40	パセリ(乾)	0.03	40.00	木綿豆腐	80.00											
食材名	白ごま	ごはん	5.56	5.00	0.70	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	白みそ	赤みそ	3.00	3.00	0.70	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	三温糖	1.20	中みそ	3.00	0.70	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	酢	塩	0.12	0.12	0.01	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	鶏肉	10.00	じゃがいもでん粉	1.20	0.70	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	油揚げ	2.50	ごはん	0.70	0.70	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	白玉だんご	25.00	木綿豆腐	20.00	0.70	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	にんじん	6.00	木綿豆腐	20.00	0.70	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	ごぼう	7.00	木綿豆腐	20.00	0.70	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	干し椎茸	0.40	木綿豆腐	20.00	0.70	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
食材名	はくさい	きくらげ(乾)	25.00	25.00	0.28	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	ねぎ	2.00	伊予柑ゼリー	40.00	40.00	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	だし昆布	1.00	カットわかめ	0.40	0.40	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	混合削り節	1.20	丸鶏使用がらスープ	0.60	0.60	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	うすくちしょうゆ	1.30	うすくちしょうゆ	2.30	2.30	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	こいくちしょうゆ	2.20	ごま油	0.60	0.60	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	みりん風調味料	1.00	塩	0.10	0.10	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	塩	0.30	こしょう	0.01	0.01	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
	水	120.00	じゃがいもでん粉	0.70	125.00	パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
						パセリ(乾)	0.60	60.00	木綿豆腐	80.00											
正月料理			夢応援献立			食育の日献立			三津小学校リクエスト献立												
エキ	蛋白	625 kcal	27.1 g	573 kcal	25.5 g	582 kcal	23.1 g	516 kcal	22.5 g	616 kcal	23.9 g	608 kcal	24.8 g	595 kcal	19.9 g	584 kcal	27.0 g	548 kcal	23.9 g	602 kcal	25.6 g
カルシウム	食塩	280 mg	1.5 g	311 mg	2.1 g	305 mg	1.6 g	345 mg	2.0 g	350 mg	1.3 g	286 mg	1.2 g	336 mg	1.7 g	358 mg	1.7 g	317 mg	2.0 g	273 mg	1.7 g
日(曜)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)														
献立名	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ハヤシライス	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	(ごはん)	親子煮	鮭の塩焼き	ポークビーンズ	コメカラ	青じそ	じゃがいものごまマヨネーズあえ	美酒鍋	じやがいものごまマヨネーズあえ	青じそ	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	
	(ルウ)	ひじきと野菜のあえもの	広島菜漬けあえ	みかんのサラダ	青じそ	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆	
	ごまじゃこサラダ		すいとん汁	チーズ																	
			一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	一人分量(g)	
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
			206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00	206.00		
食材名	牛肉	10.00	鶏肉	30.00	30.00	鮭	50.00	50.00	豚肉	25.00	25.00	鶏肉	50.00	50.00	豚肉	15.00	15.00	ツナ油漬け	35.00	35.00	
	豚肉	25.00	料理酒	1.00	1.00	塩	0.20	0.20	豚肉	25.00	25.00	鶏肉	50.00	50.00	豚肉	20.00	20.00	プロッコリー	9.00	9.00	
	料理酒	1.00	にんじん	15.00	15.00	キャベツ	15.00	15.00	豚肉	25.00	25.00	鶏肉	50.00	50.00	豚肉	20.00	20.00	木綿豆腐	15.00	15.00	
	おろしにんにく	0.30	たまねぎ	35.00	35.00	キャベツ	15.00	15.00	豚肉	25.00	25.00	鶏肉	50.00	50.00	豚肉	20.00	20.00	細切りかまぼこ	6.30	6.30	
	たまねぎ	65.00	じゃがいも	60.00	60.00	板こんにゃく	3.00	3.00	豚肉	25.00	25.00	鶏肉	50.00	50.00	豚肉	20.00	20.00	カリフラワー	7.00	7.00	
	にんじん	15.00	板こんにゃく	20.00	20.00	こまつな	12.00	12.00	豚肉	25.00	25.00	鶏肉	50.00	50.00	豚肉	20.00	20.00	木綿豆腐	15.00	15.00	
	マッシュルーム	6.00	さつま揚げ	8.00	8.00	ひろしまな漬け	5.00	5.00	豚肉	25.00	25.00	鶏肉	50.00	50.00	豚肉						

1月24日～30日は、
全国学校給食週間です！

