



1 月 学 校 給 食 献 立 表 (小 学 校)

令和7年度
安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 ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	牛乳 ごはん ホイコーロー ふわふわ卵の中華スープ	牛乳 ごはん チキンカツ まめによるこぶあえ 根菜汁 いよかんゼリー	牛乳 コッペパン かぶのシチュー ビーンズサラダ	牛乳 ごはん 大根と生揚げの煮物 おかかあえ みかん	牛乳 ごはん 中華風うま煮 春雨あえ	牛乳 古代米ごはん かきフライ ごま香るれんこんサラダ 1月のゆめまる汁	牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 中華あえ	牛乳 黒糖パン クリームスパゲッティ 花野菜のサラダ	牛乳 ごはん さばの味噌煮 ポテトサラダ もずくスープ
	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 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 ● ぶり 50.00 ● おろししょうが 0.12 ▲ 料理酒 1.00 ● 三温糖 0.80 ● こいくちしょうゆ 2.00 ● みりん風調味料 1.00 ● 水 2.00 ● じゃがいもでん粉 0.20 ● だいこん 35.00 ▲ きょうにんじん 5.00 ● 白ごま 0.56 ● 三温糖 1.20 ● 酢 1.50 ● 塩 0.12 ● 鶏肉 10.00 ● 油揚げ 2.50 ● 白玉だんご 25.00 ● にんじん 6.00 ▲ ごぼう 7.00 ▲ 干し椎茸 0.40 ▲ はくさい 25.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし昆布 1.00 ● 混合削り節 1.20 ● うすくちしょうゆ 1.30 ● こいくちしょうゆ 2.20 ● みりん風調味料 1.00 ● 塩 0.30 ● 水 120.00 ●	牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 ● 豚肉 35.00 ● 料理酒 0.80 ● おろしにんにく 0.30 ▲ おろししょうが 0.30 ▲ トウバンジャン 0.10 ● にんじん 15.00 ● たまねぎ 20.00 ▲ キャベツ 50.00 ▲ チンゲンサイ 5.00 ● 三温糖 0.40 ● こいくちしょうゆ 0.70 ● 赤みそ 3.00 ● 中みそ 3.00 ● みりん風調味料 1.20 ● こしょう 0.01 ● ごま油 0.70 ● じゃがいもでん粉 0.70 ● 木綿豆腐 20.00 ● たまご 20.00 ● にんじん 8.00 ▲ たけのこ 10.00 ▲ きくらげ(乾) 0.28 ▲ ねぎ 15.00 ● カットわかめ 0.40 ● 丸鶏使用がらスープ 0.60 ● うすくちしょうゆ 2.30 ● ごま油 0.60 ● 塩 0.10 ● こしょう 0.01 ● じゃがいもでん粉 0.70 ● 水 125.00 ●	牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 ● チキンカツ50g 50.00 ● 揚げ油 5.00 ● 大豆(ゆで) 6.00 ● キャベツ 20.00 ▲ こまつな 10.00 ▲ 塩昆布 0.53 ● うすくちしょうゆ 0.50 ● 木綿豆腐 20.00 ● ごぼう 10.00 ▲ れんこん 12.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ だいこん 17.00 ▲ 板こんにゃく 10.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 1.80 ● こいくちしょうゆ 2.89 ● 塩 0.30 ● ごま油 0.50 ● 水 120.00 ● 伊予柑ゼリー 40.00 ● ミックスビーンズ 10.00 ● キャベツ 35.00 ● にんじん 5.00 ▲ ごまつな 10.00 ● 三温糖 0.80 ● 酢 2.50 ● なたね油 1.00 ● 塩 0.20 ● こしょう 0.01 ●	牛乳 206.00 ● コッペパン 55.00 ● 鶏肉 20.00 ● 料理酒 0.80 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 20.00 ▲ しめじ 30.00 ▲ じゃがいも 30.00 ▲ だいきん 50.00 ▲ じゃがいも 30.00 ▲ 絹揚げ 40.00 ● さやいんげん 4.00 ● 三温糖 2.00 ● 米粉 5.50 ● こいくちしょうゆ 1.50 ● みりん風調味料 2.00 ● 水 20.00 ● はくさい 30.00 ▲ もやし 20.00 ▲ ごまつな 10.00 ● にんじん 5.00 ▲ 和え物用花かつお 0.63 ● 三温糖 0.80 ● こいくちしょうゆ 1.80 ▲ みかん 75.00 ▲	牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 ● 鶏肉 30.00 ● 料理酒 0.80 ● にんじん 15.00 ▲ 板こんにゃく 15.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ だいきん 50.00 ▲ にんじん 30.00 ▲ たまねぎ 25.00 ● じゃがいも 60.00 ● しいたけ 6.40 ● たけのこ 15.00 ▲ チンゲンサイ 10.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.30 ● 三温糖 1.40 ● こいくちしょうゆ 3.50 ● ごま油 0.60 ● にんじん 0.80 ● じゃがいもでん粉 0.80 ● 水 25.00 ● はるさめ 5.00 ● きゅうり 10.00 ▲ キャベツ 25.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ とうもろこし 5.00 ▲ 白ごま 0.56 ● 三温糖 0.80 ● 酢 2.50 ● うすくちしょうゆ 1.30 ● ごま油 0.80 ●	牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 黒米 2.40 ● 学校給食用強化米 0.24 ● 豚肉 20.00 ● いか 15.00 ● うずら卵 25.00 ● 料理酒 0.80 ● おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.23 ▲ にんじん 12.00 ▲ こまつな 4.00 ▲ たまねぎ 60.00 ● じゃがいも 6.40 ● しいたけ 15.00 ▲ たけのこ 10.00 ▲ チンゲンサイ 10.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.30 ● 三温糖 1.40 ● 油揚げ 3.50 ● だいこん 20.00 ▲ ごま油 9.00 ▲ はくさい 20.00 ▲ しろねぎ 3.00 ▲ だし煮干し 2.00 ● 中みそ 8.50 ● 水 120.00 ● 木綿豆腐 25.00 ● 油揚げ 2.50 ● だいこん 20.00 ▲ ごま油 9.00 ▲ にんじん 20.00 ▲ じゃがいもでん粉 1.00 ● 水 20.00 ● ツナ油漬け 7.50 ● ブロッコリー 9.00 ▲ カリフラワー 9.00 ▲ キャベツ 30.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ たまねぎ 5.00 ▲ 三温糖 0.80 ● 酢 2.50 ● 塩 0.20 ● こしょう 0.01 ● チキンハム 8.00 ● だいこん 30.00 ▲ ごまつな 10.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ カットわかめ 0.50 ● 三温糖 0.80 ● 酢 2.50 ● うすくちしょうゆ 1.30 ● ごま油 1.00 ●	牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 ● 黒糖パン 45.00 ● スパゲッティ 22.00 ● 鶏肉 20.00 ● 料理酒 0.80 ● たまねぎ 45.00 ▲ にんじん 12.00 ▲ マッシュルーム 6.00 ▲ パセリ(乾) 0.05 ▲ 米粉 2.00 ● 牛乳 20.00 ● 丸鶏使用がらスープ 0.60 ● 塩 0.35 ● こしょう 0.02 ● 水 15.00 ● ツナ油漬け 7.50 ● ブロッコリー 9.00 ▲ カリフラワー 9.00 ▲ キャベツ 30.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ たまねぎ 5.00 ▲ 三温糖 0.80 ● 酢 2.50 ● 塩 0.20 ● こしょう 0.01 ● じゃがいも 38.00 ● にんじん 3.00 ▲ きゅうり 6.00 ▲ ノンエッグマヨネーズ 4.80 ● 三温糖 0.50 ● 酢 0.80 ● こしょう 0.01 ● 木綿豆腐 15.00 ● 細切りかまぼこ 6.30 ● たまねぎ 20.00 ▲ にんじん 7.00 ▲ もやし 10.00 ▲ もずく 20.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ● こいくちしょうゆ 1.80 ● うすくちしょうゆ 2.00 ● 料理酒 1.00 ● こしょう 0.02 ● 水 130.00 ●			
食材名	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
エネ 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 ハヤシライス (ごはん) (ルウ) ごまじゃこサラダ	牛乳 ごはん 親子煮 ひじきと野菜のあえもの	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 広島菜漬けあえ すいとん汁	牛乳 コッペパン ポークビーンズ みかんのサラダ チーズ	牛乳 ごはん コメカラ 青じそあえ 豆腐のすまし汁	牛乳 ごはん 美酒鍋 じゃがいものごまマヨネーズあえ	牛乳 ツナそぼろごはん (ごはん) (具) 粕汁			
	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 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 ● 牛肉 10.00 ● 豚肉 25.00 ● 料理酒 1.00 ● おろしにんにく 0.30 ▲ たまねぎ 65.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ マッシュルーム 6.00 ▲ グリーンピース 5.00 ▲ トマト缶 7.00 ▲ ハヤシルウ 11.60 ● トマトケチャップ 2.50 ● ウスターソース 1.00 ● 三温糖 0.50 ● こしょう 0.02 ● 水 65.00 ● ちりめん 1.20 ● キャベツ 24.00 ● もやし 15.00 ▲ きゅうり 9.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ とうもろこし 5.00 ● 白ごま 1.20 ● 三温糖 0.80 ● 酢 2.50 ● なたね油 1.00 ● 塩 0.20 ● こしょう 0.01 ●	牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 ● 鶏肉 30.00 ● 料理酒 1.00 ● にんじん 15.00 ● たまねぎ 35.00 ▲ じゃがいも 60.00 ▲ 板こんにゃく 20.00 ▲ さつま揚げ 8.00 ● ねぎ 4.00 ● たまご 20.00 ● 三温糖 1.50 ● こいくちしょうゆ 5.50 ● みりん風調味料 1.00 ● 水 30.00 ● ツナ油漬け 7.00 ● 干ひじき 1.20 ● キャベツ 25.00 ● こまつな 10.00 ▲ にんじん 5.00 ● 三温糖 0.80 ● こいくちしょうゆ 1.60 ● 酢 2.20 ● 鶏肉 6.00 ● 油揚げ 2.50 ● すいとん 21.40 ● にんじん 10.00 ▲ はくさい 15.00 ● さつまいも 23.00 ● ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ● 中みそ 8.50 ● 水 120.00 ● みかん缶 10.00 ▲ キャベツ 35.00 ▲ きゅうり 10.00 ▲ にんじん 7.00 ▲ 三温糖 0.50 ● 酢 2.00 ● なたね油 0.80 ● 塩 0.20 ● こしょう 0.01 ● 角型チーズ 15.00 ●	牛乳 206.00 ● コッペパン 55.00 ● 豚肉 25.00 ● 料理酒 0.80 ● おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ 清酒 1.00 ● 米粉 7.00 ● 揚げ油 5.00 ▲ キャベツ 32.00 ▲ にんじん 3.00 ▲ 青じそ(乾) 0.25 ● 木綿豆腐 25.00 ● たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 6.00 ▲ えのきたけ 5.00 ▲ さつまわかめ 0.40 ● ねぎ 3.00 ▲ だし昆布 1.00 ● 混合削り節 1.30 ● 料理酒 1.00 ● こいくちしょうゆ 1.00 ● うすくちしょうゆ 3.00 ● みりん風調味料 0.20 ● 塩 0.10 ● 水 130.00 ●	牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 ● 鶏肉 50.00 ● 塩 0.10 ● こしょう 0.01 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 細切りこんにゃく 1.00 ● たまねぎ 1.00 ● にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ もやし 10.00 ▲ しろねぎ 45.00 ● 清酒 6.00 ▲ 塩 5.00 ▲ こしょう 0.02 ● ちくわスライス 8.00 ● じゃがいも 37.00 ● こまつな 10.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ 白すりごま 1.20 ● ノンエッグマヨネーズ 5.00 ● こいくちしょうゆ 0.50 ● 酢 0.50 ● こしょう 0.01 ●	牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 ● ツナ油漬け 35.00 ● おろししょうが 0.35 ▲ たまねぎ 20.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ ごぼう 15.00 ▲ とうもろこし 6.20 ▲ さやいんげん 3.80 ▲ 三温糖 1.50 ● みりん風調味料 1.20 ● こいくちしょうゆ 3.50 ● 木綿豆腐 20.00 ● だいこん 18.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ さといも 20.00 ● 板こんにゃく 10.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ● 中みそ 4.50 ● 白みそ 4.00 ● 酒かす 2.50 ● 塩 0.25 ● 水 120.00 ●					
食材名			全国学校給食週間の献立		東広島市のご当地グルメ	東広島市の郷土料理	東広島市の郷土料理			
エネ 蛋白	613 kcal 22.0 g	596 kcal 25.1 g	585 kcal 27.5 g	587 kcal 29.3 g	592 kcal 25.9 g	600 kcal 24.1 g	586 kcal 22.2 g			
カルシウム 食塩	288 mg 2.0 g	314 mg 1.7 g	306 mg 1.8 g	408 mg 2.4 g	284 mg 1.3 g	330 mg 1.2 g	291 mg 2.0 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。

