1月 学校給食献立表（中学校）

令和７年度
安芸津学校給食センター

7(水)

献立名：牛乳／ごはん／ぶりの照り焼き／紅白なます／雑煮

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
ぶり	60.00	●
おろししょうが	0.14	▲
料理酒	1.20	
三温糖	0.96	■
こいくちしょうゆ	2.40	
みりん風調味料	1.20	
水	2.40	
じゃがいもでん粉	0.24	■
だいこん	50.05	▲
きょうにんじん	7.15	▲
白ごま	0.80	■
三温糖	1.72	■
酢	2.15	
塩	0.17	
鶏肉	14.30	●
油揚げ	3.58	●
白玉だんご	35.75	■
にんじん	8.58	▲
ごぼう	10.01	▲
干し椎茸	0.57	▲
はくさい	35.75	▲
ねぎ	2.86	▲
だし昆布	1.43	
混合削り節	1.72	
うすくちしょうゆ	1.86	
こいくちしょうゆ	3.15	
みりん風調味料	1.43	
塩	0.43	
水	171.60	

正月料理

エネ 762 kcal　蛋白 32.4 g
カルシウム 299 mg　食塩 2.0 g

8(木)

献立名：牛乳／ごはん／ホイコーロー／ふわふわ卵の中華スープ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
豚肉	50.05	●
料理酒	1.14	
おろしにんにく	0.43	▲
おろししょうが	0.43	▲
トウバンジャン	0.14	
にんじん	21.45	▲
たまねぎ	28.60	▲
キャベツ	71.50	▲
チンゲンサイ	7.15	▲
三温糖	0.57	■
こいくちしょうゆ	1.00	
赤みそ	4.29	●
中みそ	4.29	●
みりん風調味料	1.72	
こしょう	0.01	
ごま油	1.00	■
じゃがいもでん粉	1.00	■
木綿豆腐	28.60	●
たまご	28.60	●
にんじん	11.44	▲
たけのこ	14.30	▲
きくらげ（乾）	0.40	▲
もやし	21.45	▲
カットわかめ	0.57	●
丸鶏使用がらスープ	0.86	
うすくちしょうゆ	3.29	
ごま油	0.86	■
塩	0.14	
こしょう	0.01	
じゃがいもでん粉	1.00	■
水	178.75	

エネ 716 kcal　蛋白 32.7 g
カルシウム 348 mg　食塩 2.7 g

9(金)

献立名：牛乳／ごはん／チキンカツ／まめによろこぶあえ／根菜汁／いよかんゼリー

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
チキンカツ60g	60.00	●
揚げ油	6.00	■
大豆(ゆで)	8.58	●
キャベツ	28.60	▲
こまつな	14.30	▲
塩昆布	0.76	●
うすくちしょうゆ	0.72	
木綿豆腐	28.60	●
ごぼう	14.30	▲
れんこん	17.16	▲
にんじん	11.44	▲
だいこん	24.31	▲
板こんにゃく	14.30	▲
ねぎ	2.86	▲
だし煮干し	2.57	
こいくちしょうゆ	4.13	
塩	0.43	
ごま油	0.72	■
水	171.60	
伊予柑ゼリー	40.00	■

夢応援献立

エネ 697 kcal　蛋白 27.3 g
カルシウム 337 mg　食塩 1.9 g

13(火)

献立名：牛乳／コッペパン／かぶのシチュー／ビーンズサラダ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
コッペパン	75.00	■
鶏肉	28.60	●
料理酒	1.14	
たまねぎ	50.05	▲
にんじん	28.60	▲
じゃがいも	42.90	■
かぶ	42.90	▲
マッシュルーム	7.15	▲
パセリ(乾)	0.04	▲
丸鶏使用がらスープ	0.86	
有塩バター	1.43	■
米粉	5.01	■
牛乳	28.60	●
塩	0.50	
こしょう	0.03	
水	92.95	
ミックスビーンズ	14.30	●
キャベツ	50.05	▲
にんじん	7.15	▲
こまつな	14.30	▲
三温糖	1.14	■
酢	3.58	
なたね油	1.43	■
塩	0.29	
こしょう	0.01	

エネ 671 kcal　蛋白 28.5 g
カルシウム 396 mg　食塩 2.9 g

14(水)

献立名：牛乳／ごはん／大根と生揚げの煮物／おかかあえ／みかん

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
鶏肉	42.90	●
料理酒	1.14	
にんじん	17.16	▲
板こんにゃく	21.45	▲
しめじ	7.15	▲
だいこん	71.50	▲
じゃがいも	42.90	■
絹揚げ	57.20	●
さやいんげん	5.72	▲
三温糖	2.86	■
こいくちしょうゆ	7.87	
みりん風調味料	2.15	
水	28.60	
はくさい	42.90	▲
もやし	28.60	▲
こまつな	14.30	▲
にんじん	7.15	▲
和え物用花かつお	0.90	●
三温糖	1.14	■
こいくちしょうゆ	2.57	
みかん	75.00	▲

エネ 762 kcal　蛋白 30.2 g
カルシウム 395 mg　食塩 1.8 g

15(木)

献立名：牛乳／ごはん／中華風うま煮／春雨あえ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
豚肉	28.60	●
いか	21.45	●
うずら卵	35.75	●
料理酒	1.14	
おろしにんにく	0.29	▲
おろししょうが	0.33	▲
にんじん	17.16	▲
たまねぎ	35.75	▲
じゃがいも	85.80	■
しいたけ	9.15	▲
たけのこ	21.45	▲
チンゲンサイ	14.30	▲
丸鶏使用がらスープ	0.43	
三温糖	2.00	■
こいくちしょうゆ	5.01	
ごま油	0.86	■
じゃがいもでん粉	1.14	■
水	35.75	
はるさめ	7.15	■
きゅうり	14.30	▲
キャベツ	35.75	▲
にんじん	7.15	▲
とうもろこし	7.15	▲
白ごま	0.80	■
三温糖	1.14	■
酢	3.58	
うすくちしょうゆ	1.86	
ごま油	1.14	■

エネ 769 kcal　蛋白 31.4 g
カルシウム 311 mg　食塩 1.7 g

16(金)

献立名：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

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
黒米	3.00	■
学校給食用強化米	0.30	
かきフライ	60.00	●
揚げ油	6.00	■
れんこん	28.60	▲
キャベツ	12.87	▲
にんじん	4.29	▲
こまつな	5.72	▲
白すりごま	1.72	■
ノンエッグマヨネーズ	5.29	■
うすくちしょうゆ	0.43	
こしょう	0.01	
木綿豆腐	35.75	●
油揚げ	3.58	●
だいこん	28.60	▲
にんじん	12.87	▲
はくさい	28.60	▲
しろねぎ	4.29	▲
だし煮干し	2.86	
中みそ	12.16	●
水	171.60	

食育の日献立

エネ 753 kcal　蛋白 24.5 g
カルシウム 382 mg　食塩 2.4 g

19(月)

献立名：牛乳／ごはん／豆腐のオイスターソース煮／中華あえ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
豚肉	42.90	●
おろししょうが	0.29	▲
おろしにんにく	0.29	▲
料理酒	1.14	
木綿豆腐	114.40	●
にんじん	21.45	▲
たまねぎ	42.90	▲
たけのこ	21.45	▲
干し椎茸	1.14	▲
チンゲンサイ	14.30	▲
丸鶏使用がらスープ	0.57	
三温糖	0.72	■
こいくちしょうゆ	5.72	
オイスターソース	2.57	
塩	0.14	
こしょう	0.01	
ごま油	0.86	■
じゃがいもでん粉	1.43	■
水	28.60	
チキンハム	11.44	●
だいこん	42.90	▲
こまつな	14.30	▲
にんじん	7.15	▲
カットわかめ	0.72	●
三温糖	1.14	■
酢	3.58	
うすくちしょうゆ	1.86	
ごま油	1.43	■

エネ 732 kcal　蛋白 34.5 g
カルシウム 417 mg　食塩 2.4 g

20(火)

献立名：牛乳／黒糖パン／クリームスパゲッティ／花野菜のサラダ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
黒糖パン	65.00	■
スパゲッティ	31.46	■
鶏肉	28.60	●
料理酒	1.14	
たまねぎ	64.35	▲
にんじん	17.16	▲
マッシュルーム	8.58	▲
パセリ(乾)	0.07	▲
米粉	2.86	■
牛乳	28.60	●
丸鶏使用がらスープ	0.86	
塩	0.50	
こしょう	0.03	
水	21.45	
ツナ油漬け	10.73	●
ブロッコリー	12.87	▲
カリフラワー	12.87	▲
キャベツ	42.90	▲
にんじん	7.15	▲
三温糖	1.14	■
酢	3.58	
塩	0.29	
こしょう	0.01	

エネ 732 kcal　蛋白 31.2 g
カルシウム 356 mg　食塩 2.7 g

21(水)

献立名：牛乳／ごはん／さばの味噌煮／ポテトサラダ／もずくスープ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
さば	60.00	●
おろししょうが	0.48	▲
中みそ	4.00	●
三温糖	0.60	■
料理酒	1.20	
こいくちしょうゆ	0.36	
みりん風調味料	1.20	
水	1.44	
じゃがいも	54.34	■
にんじん	4.29	▲
きゅうり	8.58	▲
ノンエッグマヨネーズ	6.86	■
三温糖	0.72	■
酢	1.14	
こしょう	0.01	
木綿豆腐	21.45	●
細切りかまぼこ	9.01	●
たまねぎ	28.60	▲
にんじん	10.01	▲
もやし	14.30	▲
もずく	28.60	●
ねぎ	2.86	▲
丸鶏使用がらスープ	0.72	
こいくちしょうゆ	2.57	
うすくちしょうゆ	2.86	
料理酒	1.43	
こしょう	0.03	
水	185.90	

三津小学校リクエスト献立

エネ 733 kcal　蛋白 30.6 g
カルシウム 288 mg　食塩 2.7 g

22(木)

献立名：牛乳／ハヤシライス／（ごはん）／（ルウ）／ごまじゃこサラダ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
牛肉	14.30	●
豚肉	35.75	●
料理酒	1.43	
おろしにんにく	0.43	▲
たまねぎ	92.95	▲
にんじん	21.45	▲
マッシュルーム	8.58	▲
グリンピース	7.15	▲
トマト缶	10.01	▲
ハヤシルウ	16.59	
トマトケチャップ	3.58	
ウスターソース	1.43	
三温糖	0.72	■
こしょう	0.03	
水	92.95	
ちりめん	1.72	●
キャベツ	34.32	▲
もやし	21.45	▲
きゅうり	12.87	▲
にんじん	7.15	▲
とうもろこし	7.15	▲
白ごま	1.72	■
三温糖	1.14	■
酢	3.58	
なたね油	1.43	■
塩	0.29	
こしょう	0.01	

エネ 774 kcal　蛋白 27.8 g
カルシウム 319.0 mg　食塩 2.7 g

23(金)

献立名：牛乳／ごはん／親子煮／ひじきと野菜のあえもの

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
鶏肉	42.90	●
料理酒	1.43	
にんじん	21.45	▲
たまねぎ	50.05	▲
じゃがいも	85.80	■
板こんにゃく	28.60	▲
さつま揚げ	11.44	●
ねぎ	5.72	▲
たまご	28.60	●
三温糖	2.15	■
こいくちしょうゆ	7.87	
みりん風調味料	1.43	
水	42.90	
ツナ油漬け	10.01	●
干ひじき	1.72	●
キャベツ	35.75	▲
こまつな	14.30	▲
にんじん	7.15	▲
三温糖	1.14	■
こいくちしょうゆ	2.29	
酢	3.15	

エネ 751 kcal　蛋白 32.2 g
カルシウム 350.0 mg　食塩 2.1 g

26(月)

献立名：牛乳／ごはん／鮭の塩焼き／広島菜漬けあえ／すいとん汁

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
鮭	60.00	●
塩	0.24	
キャベツ	21.45	▲
にんじん	4.29	▲
こまつな	17.16	▲
ひろしまな漬	7.15	▲
うすくちしょうゆ	0.86	
鶏肉	8.58	●
油揚げ	3.58	●
すいとん	30.60	■
にんじん	14.30	▲
はくさい	21.45	▲
さつまいも	32.89	■
ねぎ	2.86	▲
だし煮干し	2.86	
中みそ	12.16	●
水	171.60	

全国学校給食週間の献立

エネ 715 kcal　蛋白 32.8 g
カルシウム 335.0 mg　食塩 2.3 g

27(火)

献立名：牛乳／コッペパン／ポークビーンズ／みかんのサラダ／チーズ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
コッペパン	75.00	■
豚肉	35.75	●
料理酒	1.14	
おろしにんにく	0.29	▲
大豆（乾）	14.30	●
じゃがいも	85.80	■
たまねぎ	50.05	▲
にんじん	21.45	▲
マッシュルーム	7.15	▲
グリンピース	7.15	▲
丸鶏使用がらスープ	0.72	
トマトケチャップ	11.44	
ウスターソース	1.43	
三温糖	0.57	■
塩	0.29	
こしょう	0.03	
水	42.90	
	293.15	
みかん缶	14.30	▲
キャベツ	50.05	▲
きゅうり	14.30	▲
にんじん	10.01	▲
三温糖	0.72	■
酢	2.86	
なたね油	1.14	■
塩	0.29	
こしょう	0.01	
角型チーズ	15.00	●

エネ 752 kcal　蛋白 36.7 g
カルシウム 444.0 mg　食塩 3.4 g

28(水)

献立名：牛乳／ごはん／コメカラ／青じそあえ／豆腐のすまし汁

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	■
鶏肉	71.50	●
塩	0.14	
こしょう	0.01	
おろしにんにく	0.29	▲
清酒	1.43	
米粉	10.01	■
揚げ油	7.15	■
キャベツ	45.76	▲
にんじん	4.29	▲
青じそ（乾）	0.36	
木綿豆腐	35.75	●
たまねぎ	42.90	▲
にんじん	8.58	▲
えのきたけ	7.15	▲
カットわかめ	0.57	●
ねぎ	4.29	▲
だし昆布	1.43	
混合削り節	1.86	
料理酒	1.43	
こいくちしょうゆ	1.43	
うすくちしょうゆ	4.29	
みりん風調味料	0.29	
塩	0.14	
水	185.90	

東広島市のご当地グルメ

エネ 745 kcal　蛋白 32.9 g
カルシウム 308.0 mg　食塩 1.7 g

29(木)

献立名：牛乳／ごはん／美酒鍋／じゃがいものごまマヨネーズあえ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
豚肉	21.45	●
鶏肉	28.60	●
料理酒	1.43	
おろしにんにく	0.43	▲
細切りこんにゃく	21.45	▲
絹揚げ	35.75	●
たまねぎ	42.90	▲
にんじん	21.45	▲
しいたけ	5.72	▲
もやし	14.30	▲
はくさい	64.35	▲
しろねぎ	8.58	▲
清酒	7.15	
塩	0.83	
こしょう	0.03	
ちくわスライス	11.44	●
じゃがいも	52.91	■
こまつな	14.30	▲
にんじん	7.15	▲
白すりごま	1.72	■
ノンエッグマヨネーズ	7.15	■
こいくちしょうゆ	0.72	
酢	0.72	
こしょう	0.01	

東広島市の郷土料理

エネ 754 kcal　蛋白 30.8 g
カルシウム 376.0 mg　食塩 1.5 g

30(金)

献立名：牛乳／ツナそぼろごはん／（ごはん）／（具）／粕汁

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	●
精白米	100.00	■
学校給食用強化米	0.30	
ツナ油漬け	50.05	●
おろししょうが	0.50	▲
たまねぎ	28.60	▲
にんじん	21.45	▲
ごぼう	21.45	▲
とうもろこし	8.90	▲
さやいんげん	5.43	▲
三温糖	2.15	■
みりん風調味料	1.72	
こいくちしょうゆ	5.01	
木綿豆腐	28.60	●
だいこん	25.74	▲
にんじん	14.30	▲
さといも	28.60	■
板こんにゃく	14.30	▲
ねぎ	2.86	▲
だし煮干し	2.86	
中みそ	6.44	●
白みそ	5.72	●
酒かす	3.58	
塩	0.36	
水	171.60	

東広島市の郷土料理

エネ 730 kcal　蛋白 27.8 g
カルシウム 318.0 mg　食塩 2.9 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）