

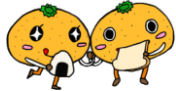


令和7年1月 学校給食予定献立表



大崎学校給食センター

今月の給食目標



学校給食について知ろう！

※地場産物（広島県産）については、太字にしています。
※米食糧は基準として、小学校3、4年生の量で記載しています。
※物資の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※これまでお子さんが食べたことのない食べ物が出ている場合は、
念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておくなど、ご配慮ください。

日	曜 日	献立名	主な使用材料						栄養価 (kcal)
			赤		緑		黄		
			血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・鶏・卵・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果実類	穀物・芋類・砂糖類	油脂類・糖質類	
7	火	七草ご飯 牛乳 冬キャベツのみそ炒め お吸い物	豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	水菜 にんじん かぶ 玉ねぎ キャベツ しいたけ えのきだけ 白ねぎ	米 砂糖 ふ	ごま油 米油	517 2.4	
8	水	ご飯 牛乳 ポトフ きのこのバターソテー みかん	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ しめじ エリンギ とうもろこし みかん	米 じゃがいも	バター	555 1.3
9	木	ご飯 牛乳 ふりかけ 大豆の磯煮 じゃこおかか和え	大豆 鶏肉 さつま揚げ かつお節	牛乳 干しひじき しらす干し	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし ゆず 板こんにゃく	米 砂糖	米油	514 1.6
10	金	ご飯 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草のおひたし 白菜のみそ汁	鮭 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	キャベツ 白菜	米 米こうじ 砂糖		598 1.4
14	火	ご飯 牛乳 鶏肉とごろごろ野菜のピリ辛炒め 白玉ぜんざい	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん カリフラワー	米 さつまいも 砂糖 片栗粉 白玉もち	白ごま	676 0.7
15	水	ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう 枝豆 しめじ 白菜	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	624 1.0
16	木	ロールパン 牛乳 花野菜のクリームパスタ わかめとキャベツの青じそ風味	ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 小松菜	カリフラワー キャベツ マッシュルーム	ロールパン マカロニ 薄力粉	バター オリーブ油	656 2.3
17	金	ご飯 牛乳 赤魚の西京焼き 賀日和え 鶏きのこ汁	赤魚 みそ あなご 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	もやし 玉ねぎ しめじ しいたけ ゆず	米 砂糖	白ごま	547 1.2
20	月	ご飯 牛乳 ボークビーンズ プチッと玄米サラダ	大豆 豚肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ 枝豆 とうもろこし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 もち玄米	米油 アーモンド ごま油	597 1.2
21	火	ご飯 牛乳 小いわしのから揚げ キャベツのレモン風味 山菜のみそ汁	豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし 板こんにゃく 玉ねぎ ぜんまい レモン	米 砂糖	サラダ油	583 1.3
22	水	ご飯 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 白菜のスープ ブルーベリーゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ	米 じゃがいも ゼリー	米油	521 2.2
23	木	ご飯 牛乳 酢豚 茎わかめの中華サラダ	豚肉 ハム	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ 白菜 とうもろこし	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	539 1.3
24	金	ご飯 牛乳 ごま豆乳鍋 大根のからし和え	豚肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 エリンギ 白ねぎ 大根	米 砂糖	白ごま	536 1.6
27	月	ご飯 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き よろこびキャベツ 雪消し	鶏肉	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	米 砂糖 片栗粉 白玉もち	白ごま	596 1.9
28	火	広島食材で頭が良くなり調めし！！ 牛乳 ブロッコリーのごま和え 切干大根のうま煮	鰯だれ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ひろしま菜 ブロッコリー さやいんげん	生薑 干しいたけ 糸こんにゃく キャベツ 切干大根	米 砂糖	白ごま ごま油	559 1.7
29	水	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 ほうれん草の白和え やかまししみそ汁	卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	しめじ 白菜 ししいたけ	米 じゃがいも 砂糖	白ごま	548 2.0
30	木	食パン 牛乳 ママレード ジャージャー麺 タコボテサラダじゃこ〜！！	豚肉 みそ たこ	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ ひろしま菜	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ みかん	食パン ママレード 中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 マヨネーズ	599 2.0
31	金	ご飯 牛乳 里いものクリームシチュー ひよこ豆のサラダ	鶏肉 みそ ひよこ豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー チンゲン菜	玉ねぎ しめじ	米 里いも 薄力粉	米油 バター オリーブ油	578 1.6