

令和7年1月 学校給食献立表



はまだしりつ あさひっこうきゅうしょく
浜田市立旭学校給食センター

日曜	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る	緑:体の調子を整える	黄:エネルギーになる	家庭で補いたい食品				
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	小	中
						肉・魚・卵 大豆製品	乳製品 海草・小魚	緑黄色野菜 やさい 野菜	その他の野菜 きのこ	穀類 いも類・砂糖	油脂類 種実	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
8木	ごはん	○ とりにくのタンドリーふういためもの	はくさいサラダやさいのクリームに	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー アカ・キーピーマン サヤインゲン オレンジピーマン	たまねぎ ぶり こんぶ かまぼこ	はくさい ぶなしめじ にんにく	はくさい キャベツ ゆず	こめ こめこ さとう さつまいも	あぶら バター たまねぎドレッシング	こざかな 小魚 715 1.7	893 2.3	
9金	くろまめごはん	○ ぶりのてりやき	おいわいなますぞうにふうすまじるみかんゼリー	くろまめ ぶり こんぶ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー アカ・キーピーマン サヤインゲン オレンジピーマン	たまねぎ だいこん ほししいたけ ゆず	だいこん はくさい キャベツ ゆず	こめ さとう しらたまもち みかんゼリー	あぶら バター たまねぎドレッシング	かいそう 海藻 689 2.2	863 2.8		
13火	ごはん	○ あつやきたまご	きんぴらごぼうふゆやさいのみそしる	たまご ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき さやいんげん ねぎ	こまつな にんじん さやいんげん ねぎ	だいこん こんにゃく	ごぼう	こめ さとう	あぶら バター 590 2.3	727 3.1		
14水	むぎごはん	○ れんこんのはさみあげ	なっとうあえぎょ!!みそしる	さけ なっとう かつおぶし とうふ・みそ	ぎゅうにゅう もみのり にんじん ねぎ	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ れんこん	キャベツ しいたけ れんこん	こめ・むぎ パンこ さとう	あぶら バター 636 2.0	ナッツ 780 2.6		
15木	ごはん	○ むしシューマイ	ナムルはっぽうさい	さつまあげ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	にんじん ねぎ	たけのこ きくらげ はくさい たまねぎ しょうが	キャベツ もやし たまねぎ ににく	こめ かたりこ さとう	あぶら バター ごま	りょくおうよくやさい 緑黄色野菜 632 1.5	829 2.0	
16金	むぎごはん	○ ポークカレー	やさいチップスサラダあおりんごゼリー	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう プロッコリー	プロッコリー こまつな にんじん	きりばしだいこん キャベツ エリンギ ぶなしめじ ににく	たまねぎ エリンギ にんにく	こめ・むぎ じゃがいも さつまいも	あぶら バター こむぎこ	さかな 魚 727 2.1	892 2.7	
19月	ごはん	○ しろみざかなのムニエルレモンふうみ	ようふうしらあえたまごスープ	バトウ たまご ポークハム とうふ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	こまつな にんじん パセリ	はくさい レモン れんこん	こめ こむぎこ	マーガリン マヨネーズ	いも 598 2.1	747 2.6		
20火	むぎごはん	○ ぶたどんのぐ	はくさいのすのものあったかみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ	チングンサイ あかピーマン こまつな にんじん・ねぎ	チングンサイ あかピーマン こまつな にんじん・ねぎ	はくさい だいこん カラフラー こまつな にんじん・ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ・むぎ かたりこ さといも さとう	あぶら バター ごま	きのこ 618 2.2	764 2.9	
21水	ごはん	○ あじのこうみフライ	さわやかサラダミネストローネ	あじ とりにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう トマト にんじん プロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ ゆず	だいこん キャベツ ゆず	こめ マカロニ パンこ こむぎこ	あぶら バター ごま	くだもの 果物 666 2.0	818 2.6		
22木	ごはん	○ とりときのこのみそいため	ほうれんそうのりあえけんちんじる	とりにく とうふ みそ あぶらあけ	ぎゅうにゅう もみのり にんじん ほうれんそう	にんじん ほうれんそう あかピーマン さやいんげん・ねぎ	キャベツ だいこん ぶなしめじ ほししいたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	こめ かたりこ さといも さとう	あぶら バター ごま	さかな 魚 615 1.7	763 2.4		
23金	ごはん	○ やきぎょうざ	ちゅうかふうあえものビーフンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかれめ	チングンサイ にんじん にら	たけのこ キャベツ ほししいたけ どうもろこし たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも ビーフン かたりこ こむぎこ	あぶら バター ごま	さかな 魚 577 1.4	716 1.8		
26月	セルフおむすび(おむすびのり)	○ さけのしおやき	やさいのこうこあえすいとんじる	ます とりにく	ぎゅうにゅう おむすびのり	こまつな ねぎ にんじん	だいこん もやし きくらげ さくらび ぶなしめじ	こめ・むぎ すいとん かたりこ	あぶら バター ごま	こんさい 根菜 590 2.0	740 2.8		
27火	ごはん	○ くじらのケチャップに</td											