

令和6年1月 学校給食献立表

日	曜	献立名		使用する食材		エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材			
9	火	ごはん 牛乳	★ 豚肉の生姜焼き ★ 青菜和え ★ イタリアンスパゲッティ ★ キャンディーチーズ(鉄)	豚肉 玉ねぎ もやし 生姜 キャベツ 人参 菜めしの菜(青菜 かつお節) スパゲッティ ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト ケチャップ ウスターソース キャンディーチーズ(鉄)	802	334	
10	水	ごはん 牛乳	★ メンチカツ ★ がじつ和え(郷土料理) ★ きんぴらごぼう ★ フルーツヨーグルト	(豚肉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 大豆たん白 でんぷん 大豆粉 原料一部に 小麦粉 含む) ウスターソース ほうれん草 人参 穴子 白ごま ごぼう 人参 鶏肉 さつま揚げ さやいんげん 一味唐辛子 みかん缶 バイン缶 ヨーグルト	842	337	
11	木	麦ごはん 牛乳	★ ハーフチキン ★ ボイルブロックリー ★ 昆布入り酢の物 ★ 小松菜の煮浸し ★ ぜんざい	鶏肉 ハーフソルト ブロックリー 柚子かつおドレッシング 大根 きゅうり 人参 かに風味かまぼこ 刻み昆布 白ごま 小松菜 油揚げ 人参 かつお節 白玉もち ゆで小豆 麦ごはん・・・米 麦	875	377	
12	金	ごはん 牛乳	★ ししゃものいそげ揚げ ★ 紅白なます ★ すなおろし(郷土料理) ★ みかん	ししゃも 小麦粉 青のり かぶ 人参 白ごま 角切こんにゃく 白菜 鶏肉 油揚げ みかん	805	472	
15	月	ごはん 牛乳	★ インド煮 ★ ボイルブロックリー ★ 切干大根のごま酢サラダ ★ いかの竜田揚げ	鶏肉 生姜 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース カレー粉 ケチャップ ウスターソース ブロックリー マヨネーズ 切干大根 大根 人参 きゅうり ちくわ ごま油 白ごま いか でんぷん	822	338	
16	火	ごはん 牛乳	★ 韓国風すき焼き ★ かおり和え ★ ひじきサラダ ★ 揚げシューマイ	豚肉 玉ねぎ 豆腐 糸こんにゃく 白ねぎ 人参 にんにく 生姜 ごま油 豆板醤 白菜 かおり(青しそ) ひじき キャベツ 人参 かに風味かまぼこ (豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぷん 生姜 小麦粉)	824	370	
17	水	ゆかりごはん 牛乳	★ 白身魚の香草から揚げ ★ つつきなます ★ じゃが芋とチーズのサラダ ★ のり味大豆いりこ	ホキ ハーフソルト 上新粉 パセリ 大根 人参 白みそ 中みそ だいたい酢 白ごま じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ かえりいりこ 炒り大豆 青のり ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)	831	513	
18	木	コッペパン 牛乳	★ 豆腐ハンバーグ ★ ゆで野菜 ★ ぼん酢マヨサラダ ★ バイン缶 ★ チンゲン菜のミルクスープ	豆腐ハンバーグ(大豆たん白 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 豚肉 でんぷん) 玉ねぎ しめじ ウスターソース ケチャップ 赤ワイン キャベツ 青じそドレッシング 春雨 きゅうり 人参 炒り卵 かに風味かまぼこ マヨネーズ ぼん酢 バイン缶 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ホールコーン チンゲン菜 上新粉 牛乳 生クリーム 鶏がらスープ コッペパン・・・(小麦粉 ショートニング イースト) マーレード(水あめ 砂糖 夏みかん 温州みかん)	857	487	
19	金	ごはん 牛乳	★ 高野豆腐の卵とじ ★ さつま芋のバイン煮 ★ 小松菜のしらす和え ★ ほんかん	高野豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん 卵 でんぷん さつま芋 バイン缶 小松菜 もやし 人参 しらす干し ほんかん	795	386	

～行事～

1月11日：鏡開き

お正月の間、飾られていた鏡餅を食べて家族の無病息災を願う行事です。
鏡餅を食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。
デリバリー給食では、白玉もちを使用して「ぜんざい」を提供します。



令和6年1月 学校給食献立表

尾道市教育委員会・尾道市学校給食会

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
22	月	ごはん 牛乳	★ コロケ	(じゃが芋 牛肉 玉ねぎ 大豆たん白 パン粉 でんぷん 小麦粉) 大豆粉 原料一部に 卵、乳、 豚肉含む)とんかつソース	824	323
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー		
			★ 大豆のいそ煮	大豆 油揚げ ひじき こんにゃく 人参 鶏肉 さやいんげん		
			★ もやしとちくわの炒め物	もやし ちくわ 人参 生姜 ごま油		
23	火	ごはん 牛乳	★ ビビンバの具	豚肉 干し椎茸 生姜 にんにく 赤みそ コチジャン 豆板醤 錦糸卵 人参 もやし ほうれん草 白ごま ごま油 白菜キムチ	812	322
			★ 海鮮ボールの煮付け	イカボール(魚肉 いか でんぷん 卵白 豚脂 玉ねぎ 大豆たん白) 大根 さやいんげん		
			★ ネーブル	ネーブル		
24	水	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のごま味噌炒め	鶏肉 たけのこ チンゲン菜 ねぎ 中みそ 白ごま	810	442
			★ 白菜のゆず風味	白菜 人参 柚子かつおドレッシング かつお節		
			★ わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり 人参 かに風味かまぼこ ごま油		
			★ 焼き餃子	(キャベツ 玉ねぎ たら 豚肉 鶏肉 生姜 豚脂 小麦粉 大豆粉)		
25	木	ごはん 牛乳	★ カツオカツ	(カツオ 玉ねぎ 生姜 パン粉 小麦粉) ウスターソース	799	424
			★ ゆで野菜	キャベツ 人参		
			★ アーモンド和え	ブロッコリー 人参 もやし ちくわ アーモンド		
			★ ミニゼリー(りんご)	(りんご果肉 りんご濃縮果汁)		
			★ 冬野菜のすまし汁	油揚げ さつま芋 大根 白菜 ねぎ だし昆布 花かつお		
26	金	菜めし 牛乳	★ わけぎと鶏肉の炒め物	鶏肉 厚揚げ わけぎ 人参 生姜	801	343
			★ チーズポテト	じゃが芋 チーズ		
			★ 大根のきんぴら	豚肉 人参 大根 こんにゃく さやいんげん 一味唐辛子		
			★ 杏仁豆腐	杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶		
				菜めし・・・米 菜めしの素(広島菜)		
29	月	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の照り焼き	鶏肉	820	330
			★ もやしのごま和え	もやし ほうれん草 人参 白ごま		
			★ 五目ビーフン	ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 ねぎ 干し椎茸 ウスターソース ごま油		
			★ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく 人参 ごま油 一味唐辛子 白ごま		
30	火	ごはん 牛乳	★ ぶりの竜田揚げ	ぶり 生姜 でんぷん	865	357
			★ ゆかり和え	ブロッコリー ゆかり(赤しそ)		
			★ 長寿和え	わけぎ 切干大根 人参 わかめ しらす干し 白ごま 中みそ		
			★ きのこそてー	エリンギ しめじ 人参 えのき茸 パセリ		
31	水	ごはん 牛乳	★ 親子煮	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 焼酎 ねぎ でんぷん	794	350
			★ 小松菜のり和え	小松菜 もやし ちくわ きざみのり		
			★ 噛みってる!GoGo炒め	ごぼう 人参 豚肉 こんにゃく さやいんげん ごま油 白ごま 赤みそ		
			★ ミニゼリー(洋なし)	(洋なし果肉 洋なし濃縮果汁)		

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	822kcal	31.4g	23.7g	383mg	109mg	4.4mg	305μg	0.62mg	0.56mg	36mg	5.6g	2.4g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。