



1月

学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

| にち | ようび | のみもの | こんだてめい | つかわれているしょくひん | | | エネ ルギー (kcal) | たんぱく しつ (g) |
|----------|-----|------|----------------|---|--------------------------------|---|---------------------|-------------------|
| | | | | あかのグループのしょくひん | きいろのグループのしょくひん | みどりのグループのしょくひん | | |
| 7 | 水 | | みそラーメン | ぶたにく わかめ あかもそ みそ | ちゅうかめん あぶら | にんじん コーン もやし ねぎ たまねぎ | 571 | 26.1 |
| | | | たこポール | たこ ちくわ たまご あおのり かつおぶし | こむぎこ あぶら さとう | キャベツ にんじん | | |
| 8 | 木 | | ごはん | | ごはん | | 600 | 24.5 |
| | | | ぶりのてりやき | ぶり | さとう でんぶん | | | |
| | | | こうはくなます | | さとう ごま | だいこん にんじん ゆず | | |
| | | | しらたまぞうに | とりにく | しらたまだんご | にんじん はくさい ほししいたけ まいだけ しろねぎ | | |
| 9 | 金 | | コッペパン | | コッペパン | | 581 | 25.3 |
| | | | しろいんげんまめのクリームに | しろいんげんまめ とりにく チーズ ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト | じゃがいも バター こむぎこ | にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく | | |
| | | | しらすぼしのサラダ | しらすぼし わかめ | べにはなあぶら さとう | キャベツ こまつな コーン レモン | | |
| 13 | 火 | | ごもくビーフン | やきぶた えび いか | ビーフン あぶら ごまあぶら | たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし しょうが にんにく にら | 505 | 27.8 |
| | | | きっかしゅうまい | ぶたにく たまご | しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら でんぶん | たまねぎ ほししいたけ しょうが ねぎ | | |
| | | | みかん | | | みかん | | |
| 14 | 水 | | ごはん | | ごはん | | 560 | 22.6 |
| | | | しろみざかなのおろしあんかけ | ホキ | でんぶん あぶら さとう | えのきだけ だいこん にんじん ねぎ | | |
| | | | くきわかめのきんぴら | ぶたにく くきわかめ さつまあげ | ごまあぶら ごま あぶら さとう | ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん さやいんげん | | |
| 15 | 木 | | ふゅやさいカレーライス | とりにく | ごはん オリーブオイル はちみつ こむぎこ じゃがいも | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん れんこん かぶ | 587 | 19.8 |
| | | | ひじきとだいすのあえもの | ひじき だいす まぐろのみず | べにはなあぶら さとう | にんじん こまつな | | |
| | | | セルフポテトサラダサンド | ロースハム チーズ | コッペパン じゃがいも さとう マヨネーズ | キャベツ ほうれんそう にんじん | | |
| 16 | 金 | | とりにくのワインに | とりにく | あぶら | にんにく たまねぎ さやいんげん マッシュルーム にんじん | 657 | 27.6 |
| | | | かしわめし | とりにく あぶらあげ | こめ ごまあぶら さとう | ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ | | |
| | | | もやしのスープ | ぶたにく | あぶら でんぶん | もやし にんじん たまねぎ しろねぎ にら まいだけ | | |
| 19 | 月 | | りんご | | | りんご | 504 | 18.9 |
| | | | ひろしまなづけスパゲティ | ぶたにく いか えび | スパゲティ バター あぶら | たまねぎ にんじん マッシュルーム ひろしまなづけ にんにく | | |
| | | | パンパンジーサラダ | とりにく | ごまあぶら ごま ねりごま さとう | にんじん こまつな キャベツ もやし | | |
| 21 | 水 | | ごはん | | ごはん | | 547 | 22.8 |
| | | | だいすいりいそに | だいす ひじき ぶたにく さつまあげ | じゃがいも あぶら さとう | こんにゃく にんじん たまねぎ れんこん | | |
| | | | ちやしのおひたし | ちくわ かつおぶし | さとう | もやし キャベツ にんじん ほうれんそう | | |
| 22 | 木 | | ごはん | | ごはん | | 607 | 32.8 |
| | | | ごまみそまぐろ | まぐろ あかもそ | あぶら でんぶん さとう ごま | しょうが | | |
| | | | こまつなソーテー | | あぶら | こまつな コーン にんじん もやし | | |
| | | | とりごぼうじる | とりにく とうふ | ごまあぶら | ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ | | |
| 23 | 金 | | コッペパン | | コッペパン | | 600 | 19.2 |
| | | | ポルシチ | ぎゅうにく なまクリーム | じゃがいも バター あぶら | たまねぎ にんじん かぶ セロリ パセリ ピーツ キャベツ | | |
| | | | フルーツポンチ | | さとう | みかん パイン なつみかん | | |
| 26 | 月 | | ごはん | | ごはん | | 537 | 23.9 |
| | | | さけのしおやき | さけ | | | | |
| | | | だいこんのそくせきづけ | かつおぶし | | だいこん にんじん | | |
| | | | すいとん | あぶらあげ | こむぎこ じゃがいも | はくさい にんじん しめじ ねぎ たまねぎ | | |
| 広島県の郷土料理 | | | ごはん | | ごはん | | 598 | 26.6 |
| 27 | 火 | | くじらのたつたあげ | くじら | こむぎこ でんぶん あぶら | にんにく しょうが | | |
| | | | グリーンポテト | あおのり | じゃがいも | | | |
| | | | にごめ | あずき なまあげ | さといも さとう | ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく だいこん | | |
| 28 | 水 | | ソフトめんのミートソース | ぎゅうにく ぶたにく | ソフトめん さとう こむぎこ バター あぶら | にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ しょうが にんにく トマト | 584 | 25.3 |
| | | | ほうれんそうのツナあえ | まぐろのみず | マヨネーズ べにはなあぶら さとう | ほうれんそう キャベツ にんじん | | |
| ひろしま給食の日 | | | ひろしまなとこのカレーピラフ | たこ たまご | こめ さとう あぶら | むらさきたまねぎ ひろしまな にんじん レモン | 510 | 20.2 |
| 29 | 木 | | やさいスープ | ぶたにく | マカロニ | もやし たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ セロリ | | |
| | | | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | | みかん パイン もも | | |
| 30 | 金 | | コッペパン | | コッペパン | | 604 | 21.3 |
| | | | ピーフシチュー | ぎゅうにく | じゃがいも バター こむぎこ さとう | たまねぎ にんじん パセリ にんにく セロリ | | |
| | | | ハムサラダ | ロースハム | べにはなあぶら さとう | こまつな キャベツ にんじん コーン | | |

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。