




















1月

学校給食献立表



府中町立府中央小学校

| 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 | | |
| お話し給食の日 | | | みそラーメン | ぶたにく わかめ あかみそ 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 |
| 7 | 水 |  | たこボール | 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 | | |
| | | | しらたまそうに | 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 | ペにばなあぶら 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 | えのきたけ 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 |  | ふゆやさいかレーライス | 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 |
| | | | ひじきとだいずのあえもの | ひじき だいず まぐろのみずに | ペにばなあぶら さとう | にんじん こまつな | | |
| 16 | 金 |  | 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 | 657 | 27.6 |
| | | | 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 | | |
| 19 | 月 |  | 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 | 504 | 18.9 |
| | | | 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 | | |
| | | | りんご | | | りんご | | |
| 20 | 火 |  | 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 | 501 | 29.4 |
| | | | 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 |
| | | | だいずいりいそに | だいず 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 | | |
| | | | もやしのおひたし | 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 あかみそ | あぶら でんぶん さとう ごま | しょうが | | |
| | | | こまつなのソテー | | 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 | まぐろのみずに | マヨネーズ ペにばなあぶら 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 | | | ひろしまなとたこのカレーピラフ | 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 |
| | | | ビーフシチュー | 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 | ペにばなあぶら 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。