



令和 7年 1月

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主 な 材 料			上段:エネルギー(kcal) 下段:たんぱく質 (g)		
		体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校	
7 火	セルフポテトサラダサンド 牛乳 コーンチャウダー	ロースハム とうにゅう 牛乳 とり肉	レッドキャベツ にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー	米粉パン じゃがいも マカロニ こむぎこ バター ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)	636 24.8	770 29.4	
8 水	七草ごはん 牛乳 とり肉のすだちじょうゆかけ とうふの赤だし	ぶた肉 あぶらあげ 牛乳 とり肉 とうふ 赤みそ 白みそ わかめ	にんじん だいこん 葉大根 七草 しょうが すだち果汁 たまねぎ しめじ	米 さとう 麦 でんぷん	616 30.1	755 36.4	
9 木	ごまみそラーメン 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 中華あえ	赤みそ 中みそ ぶた肉 牛乳 ちくわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし きくらげ キャベツ ねぎ もやし	ごま ごま油 中華めん ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無) だいこん チンゲン菜	610 30.3	757 36.5	
10 金	カレーライス 牛乳 マーマレードサラダ	牛乳 牛肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ レッドキャベツ パイン	米 麦 じゃがいも カレールウ (乳・卵無) さとう マーマレード オリーブオイル	635 19.7	761 22.7	
14 火	米粉パン 牛乳 ホキのオーロラソース 冬野菜のスープ いちじくジャム	牛乳 みそ ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな	米粉パン でんぷん 揚げ油 さとう いちじくジャム	626 29.0	752 34.6	
15 水	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 白玉雑煮 黒豆	牛乳 かまぼこ 黒大豆	ぶり 油揚げ	だいこん しょうが にんじん ほうれんそう	米 さとう 麦 白玉もち	654 26.1	778 30.4
16 木	ソフトめんクリームソース 牛乳 花野菜のサラダ	牛乳 ベーコン 豆乳	とり肉 チーズ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ほうれんそう キャベツ カリフラワー にんじん ブロッコリー	ソフトめん こむぎこ バター イタリアント レシグ (乳・卵無) にんにく	669 30.3	837 37.2	
17 金	セルフおにぎり 牛乳 豚汁 ツナみそ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ ヨーグルト	のり 油揚げ ツナフレーク	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	米 さつまいも 麦 さとう	658 27.4	775 31.2
20 月	麦ごはん 牛乳 いもたき キャベツと水菜の おかかあえ 豆乳レモンムース	牛乳 厚揚げ 丸天	とり肉 平天 かつおぶし	にんじん 水菜 キャベツ にんじん	米 さといも 麦 さとう 豆乳レモンムース (乳・卵無)	625 25.5	738 29.6
21 火	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ ごまネーズサラダ	だいず ウインナー	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ブロッコリー すりりんご いんげん ごぼう	あぶら 黒糖パン じゃがいも ごま ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無) だいこん さとう	663 26.3	806 31.3
22 水	菜めし 牛乳 松風焼き いもだんご汁	牛乳 みそ ぶた肉	とり肉 青のり	広島菜 葉だいこん たまねぎ しょうが ねぎ ごぼう にんじん	米 麦 油 パン粉 ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無) だいこん ごま さとう じゃがいも 小麦粉	651 25.5	780 29.7
23 木	白ごま坦々うどん 牛乳 ゆず香あえ 甘食	鶏ミンチ 牛乳 練乳	かまぼこ 中みそ たまご	たまねぎ にんじん キャベツ 白ねぎ だいこん 葉大根 はくさい ゆず果汁	うどん じゃがいも ごま ホットケーキ バター さとう	718 24.5	893 29.5
24 金	中華風おこわ 牛乳 きびなごのフライ しょうがスープ	ぶた肉 牛乳 とり肉	するめ きびなご ほたて	にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ しょうが しめじ はくさい チンゲンサイ	油 麦 米 ごま油 じゃがいも もち米	608 27.8	748 32.7
27 月	麦ごはん 牛乳 とりなべ ほうれん草とツナのあえもの 味付のり	牛乳 厚揚げ のり	とり肉 ツナ	ごぼう たまねぎ たまねぎ はくさい 白ねぎ ほうれんそう もやし	米 油 さとう 麦 じゃがいも やきふ	622 27.7	744 32.2
28 火	米粉パン 牛乳 とり肉のレモンあえ 切りぼし 切干だいこんの焼きそば風	牛乳 ぶた肉 ちくわ 青のり	とり肉 ウインナー けずり粉	りんご果汁 にんじん にんじん たまねぎ キャベツ もやし	米粉パン でんぷん 揚げ油 さとう	689 31.0	834 37.0
29 水	麦ごはん 牛乳 さばの照り焼き こんぶあえ ぽかぽか根菜汁	牛乳 こんぶ 中みそ	さば とり肉	はくさい しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん 白ねぎ	米 じゃがいも 麦 さとう ごま	669 26.9	801 31.4
30 木	キムチラーメン 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き 大豆あえ	ぶた肉 牛乳 とり肉 大豆 ちりめん	キムチ にんじん はくさい ねぎ ねりうめ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ	中華めん ごま油 さとう	647 38.6	806 46.7
31 金	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め 白菜のたまごとじ	牛乳 みそ 高野どうふ たまご	ぶた肉 とり肉 かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ にんじん はくさい 白ねぎ	米 さとう 麦	627 31.5	751 36.9

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
※20日(月)は「もってえねんジャーの日」です。
※24日(金)～30日(木)の献立は、瀬戸内市基本献立です。
※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

1月30日(木)に使用するキムチラーメンの白菜と大豆あえの
キャベツは、JA岡山から無償提供していただきます。



～1月に使用している瀬戸内市の食材～

