

令和3年度 1月給食予定献立表



岩国学校給食センター

日	曜	献立名		主 な 材 料						栄養価			
				主に体をつくるものとなる（赤）		主に体の調子を整えるものとなる（緑）		主にエネルギーのもととなる（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
11	火	しょうがつ　かがみびら　こん　だて お正月・鏡開き献立 									760 32.7		
		ごはん	さばの照焼	さば	ぎゅうにゅう			こめ　さとう					
			紅白なます			にんじん	だいこん	さとう					
			しらたま　だんごじる 白玉団子汁	とりにく		にんじん　ねぎ	だいこん　ほししいたけ	しらたま　さといも　こんにゃく					
12	水	ひら　た　ちゅう　がっ　こう　ねん　くみ　かんが　こん　だて　ど　た　こん　だて 平田中学校 1 年 1 組が考えた献立 「2 度食べたくなる献立」									740 30.3	870 34.9	
		コッペパン	ハンバーグ（ケチャップ）	とりにく　ぶたにく　だいず	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パン　さとう					
			ブロッコリーのツナマヨソース	まぐろみずに		ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし		たまごぬき 卵抜マヨネーズ　ごま				
			ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ　かぶ　キャベツ	じゃがいも					
			りんごゼリー				りんご	みずあめ					
13	木	ひら　た　ちゅう　がっ　こう　ねん　くみ　かんが　こん　だて　ちゅう　か　ふう 平田中学校 1 年 2 組が考えた献立 「パワーアップ！！中華風メニュー」									583 24.5	725 28.9	
		わかめ ごはん	さけポテト	さけ	わかめ　ぎゅうにゅう			こめ　じゃがいも　さとう	あぶら				
			ほうれんそうの中華風おひたし	ちくわ（たら・ぐち）		ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま　ごまあぶら				
			みずな　たまご　ちゅう　か 水菜と卵の中華スープ	たまご		にんじん　みずな　こまつな	たまねぎ						
14	金	ひら　た　ちゅう　がっ　こう　ねん　くみ　かんが　こん　だて　しゅん　しよくざい　きゅう　しよく 平田中学校 1 年 3 組が考えた献立 「旬の食材ほっこり給食」									651 33.5	720 36.6	
		たきこみ ごはん	さけの塩焼き	とりにく　あぶらあげ　さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん	こめ　さとう	あぶら				
			きゅうりとわかめの酢の物		わかめ　しらすぼし		きゅうり	さとう					
			いわしのつみれ汁	いわし　とうふ　むぎみそ		にんじん　ねぎ	しょうが　だいこん　たまねぎ						
じ　ば　さん　きゅう　しよく　しよく　かん 17（月）～21日（金）　地場産給食週間 													
17	月	ごはん	岩国れんこん入り麻婆豆腐	とうふ　ぶたにく　あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	れんこん　たまねぎ　ほししいたけ　しょうが　にんにく	こめ　さとう　でんぶん	あぶら　ごまあぶら	599 25.3	745 29.6		
				こまつな 小松菜サラダ	まぐろみずに		こまつな	きゅうり　もやし　レモン	さとう	あぶら			
18	火	ごはん	くじらのノルウェー風 豆腐汁	くじら	ぎゅうにゅう		えだまめ	こめ　じゃがいも　でんぶん　さとう	あぶら	641 29.2	799 34.9		
				とうふ　あぶらあげ	わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　えのきたけ						
19	水	コッペパン	ぼんかんジャム		ぎゅうにゅう		ぼんかん	パン　みずあめ　さとう		646 22.1	782 26.4		
			はなっこりー入りシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	はなっこりー　にんじん	たまねぎ　はくさい　だいこん	じゃがいも	シチュールウ　あぶら				
			れんこんサラダ			にんじん	れんこん		たまごぬき 卵抜マヨネーズ　ごま				
20	木	ごはん	さわらフライ	さわら	ぎゅうにゅう		にんにく　しょうが	こめ　パンこ	あぶら	638 24.5	783 27.9		
			はくさい 白菜のおひたし			ほうれんそう　にんじん	はくさい	さとう	ごま				
			おおひら	とりにく　なまあげ　こうやどうふ		にんじん	れんこん　ごぼう　ほししいたけ	こんにゃく　さといも　さとう	あぶら				
21	金	ごはん	おやこに 親子煮	とりにく　たまご　ちくわ（たら・ぐち）	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ　たまねぎ	こめ　じゃがいも　さとう	あぶら	593 24.7	739 29.4		
			いそかあ 磯香和え		のり	こまつな　にんじん	もやし		ごま				
ぜん　こく　がく　こう　きゅう　しよく　しよく　かん 24（月）～28日（金）　全国学校給食週間													
24	月	むかし　きゅう　しよく 昔の給食 										600 24.9	732 28.4
		ごはん	いわしの梅煮	いわし　かつおぶし	ぎゅうにゅう		うめ	こめ　さとう					
			たくあん和え			ほうれんそう	キャベツ　たくあん　もやし	さとう	ごま　ごまあぶら				
			すいとん	あぶらあげ　むぎみそ		にんじん　ねぎ	だいこん　はくさい	すいとん　さといも					
25	火	やま　なし　けん　きょう　ど　りょう　り 山梨県の郷土料理 										670 26.5	753 29.6
		ごはん しょう (小)	ほうとう風うどん	とりにく　あぶらあげ　むぎみそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんじん　ねぎ	だいこん　たまねぎ	こめ　うどん					
			キャベツ入り平つくね	とりにく　かつおぶし			キャベツ　しょうが	でんぶん　さとう					
			ごま酢和え			こまつな　にんじん	もやし	さとう	ごま				
26	水	りょう　り ネパールの料理 										588 29.3	724 35.2
		こくとう 黒糖パン	チキンタルカリ	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが　にんにく　たまねぎ	パン　こくとう　じゃがいも　さとう	あぶら				
			ダルスープ	だいず　ぶたにく		にんじん　ほうれんそう	えのきたけ　しろねぎ						
27	木	やま　ぐち　けん　きょう　ど　りょう　り 山口県の郷土料理 										636 29.0	787 34.6
		ごはん	はもフライ	はも	ぎゅうにゅう			こめ　パンこ　こむぎこ	あぶら				
			ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし		ほうれんそう	はくさい	さとう					
			けんちょう	とりにく　とうふ　あぶらあげ		にんじん　ねぎ	だいこん	さとう	あぶら				
28	金	いわ　くに　し　きょう　ど　りょう　り 岩国市の郷土料理 										616 27.1	709 30.8
		もぶり	れんこんのきんぴら	とりにく　だいず　あぶらあげ　ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ　れんこん	こめ　こんにゃく　さとう	あぶら　ごま　ごまあぶら				
			とりだんごじる 鶏団子汁	とうふ　しろみそ　むぎみそ		にんじん　ねぎ	だいこん　たまねぎ　ごぼう						
			とりだんご (鶏団子)	とりにく		ねぎ	たまねぎ　しょうが	でんぶん					
31	月	コッペパン	マカロニサラダ		ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん	とうもろこし　キャベツ	パン　マカロニ	たまごぬき 卵抜マヨネーズ	642 27.4	783 32.8		
			ポークピーンズ	ぶたにく　だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも　さとう	あぶら				

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。