

令和7年度



# 1月献立予定表

今月の献立目標

おせち料理や給食の歴史、宮島の郷土料理を知ろう



はつかいちしりつみやじましよう ちゅうがっこう  
廿日市市立宮島小・中学校  
はつかいち しりつみやじまがっこうきょうしつ  
廿日市市立宮島学校給食センター

☆おせち料理 ★行事食 ♥広島県の郷土料理 ♥宮島の郷土料理 ◆ひろしま給食メニュー

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	材 料 名			やさい 野菜 りょう の量  (g)	栄養量		ひとくちメモ
		き しょくひん 黄の食品	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品		エネルギー(kcal)	食塩 相当量(g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと				
7 (水)	ごはん とうふとしらすのおとしあげ ★たたきごぼう ★ななくさじる 牛乳	こめ なたねあぶら ごま きびざとう	とりにく とうふ しらすぼし たまご だっしふんにゅう あぶらあげ 牛乳	ねぎ しょうが ごぼう にんじん かぶ だいこん はくさい せり	しょう 小	93	660 2.0 846 2.4	◆令和7年度 宮島学園給食総選挙◆ 今年度の給食総選挙の結果が出ました。1月～3月の給食で出ていきます。 まず1月には3位～6位のメニューです。  3位 あなごめし 4位 レモンサイダー寒 5位 お好み焼き 6位 納豆の変わりあえ
8 (木)	ごはん ★ぶりのてりやき ★すれんこん ★くろめ ★しらたまどうに 牛乳	こめ きびざとう でんぶん ごま しらたまもち	ぶり くろめめ とりにく かまぼこ 牛乳	れんこん ゆず はくさい きんときになんじん ほししいたけ みつば	しょう 小	76	696 2.4 897 3.2	
9 (金)	【鏡開き献立】 とりそぼろどんぶり はくさいのごますあえ ★ぜんざい 牛乳	こめ おおむぎ こめあぶら きびざとう ごま しらたまもち	とりにく たまご わかめ あずき 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい こまつな	しょう 小	97	697 1.3 895 1.8	
13 (火)	むぎごはん ♡おこのみやき もずくスープ みかん 牛乳	こめ おおむぎ ながいも こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぶたにく いか たまご かつおぶし ぎょうふん あおのり もずく 牛乳	キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん みかん	しょう 小	110	653 2.2 837 2.9	
14 (水)	マーボーどんぶり ばんさんすう 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら きびざとう でんぶん はるさめ こめあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ ちくわ たまご 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょうが にんにく キャベツ	しょう 小	100	634 2.7 807 3.5	
15 (木)	フィッシュバーガー(オーロラソース) コーンスープ レモンサイダーかん 牛乳	パン こむぎこ パンこ なたねあぶら マヨネーズ きびざとう じゃがいも バター さとう	たら たまご とりにく なまクリーム かんてん 牛乳	キャベツ コーン たまねぎ パセリ レモン	しょう 小	129	737 2.3 950 3.4	
16 (金)	ごはん きりぼしだいこんのたまごやき こまつなのおひたし ★にこめ 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら ごま さといも	ぶたにく たまご なまあげ あずき 牛乳	きりぼしだいこん しょうが にんじん ねぎ こまつな ごぼう れんこん だいこん ほししいたけ こんにゃく	しょう 小	129	624 1.6 800 2.0	
19 (月)	【食育の日・和食の基本献立】 ごはん さわらのさいきょうやき こまつなとえのきのおひたし ♡さいきじる 牛乳	こめ きびざとう ごま さといも ごまあぶら	さわら みそ とりにく とうふ 牛乳	ほうれんそう えのきたけ にんじん だいこん しゅんぎく ゆず	しょう 小	73	586 1.5 749 1.9	
20 (火)	【百手祭の行事食】 ★ほうはん (だしかけ にしめ こうはくなます) 牛乳	こめ きびざとう さとう	だいず あおのり やきどうふ こんぶ かまぼこ にぼし 牛乳	たくあん だいこん きんときになんじん ごぼう こんにゃく	しょう 小	123	505 3.1 638 4.3	
21 (水)	ごはん まつかぜやき ゆでさつまいも みそじる 牛乳	こめ でんぶん きびざとう ごま こめあぶら さつまいも	とりにく ぶたにく たまご みそ とうふ あぶらあげ わかめ 牛乳	たまねぎ ねぎ れんこん にんじん えのきたけ	しょう 小	78	642 1.8 821 2.6	
22 (木)	◆ひろしまとベトナムをたびするサンド ひろしまレモンミューでせかいへGO! さといものミネストローネ フルーツポンチ 牛乳	パン マヨネーズ きびざとう さといも オリーブあぶら	とりにく ぶたにく 牛乳	だいこん にんじん きゅうり レモン たまねぎ セロリー しめじ キャベツ にんにく トマト みかんかん パナ バイナかん ももかん	しょう 小	99	589 2.2 755 2.9	
23 (金)	みそラーメン とりのからあげ ゆでキャベツ りんご 牛乳	ちゅうかさぼ ごまあぶら でんぶん なたねあぶら	ぶたにく ちくわ みそ とりにく 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん コーン もやし ねぎ キャベツ りんご	しょう 小	91	592 3.1 758 4.1	
26 (月)	ごはん はくさいなべ なっとうのかわりあえ ♡ちからもち 牛乳	こめ マヨネーズ しらたまもち さとう でんぶんめん	とりにく とうふ あぶらあげ なっとう チーズ のり きなこ 牛乳	はくさい えのきたけ にんじん みずな しろねぎ こまつな	しょう 小	119	681 1.4 877 1.8	
27 (火)	♡だいずうどん ♡こいわしのてんぷら だいこんのこんぶあえ みかん 牛乳	うどん きびざとう こむぎこ なたねあぶら	だいず かまぼこ あぶらあげ こいわし こんぶ 牛乳	ほししいたけ たまねぎ ねぎ だいこん みかん	しょう 小	45	637 3.4 815 4.3	
28 (水)	◆ひろしまとタコのカレーピラフ チキンスープ マカロニサラダ 牛乳	こめ おおむぎ オリーブあぶら こめあぶら マカロニ マヨネーズ	たこ たまご とりにく ハム チーズ 牛乳	たまねぎ ひろしまなづけ にんにく えのきたけ にんじん チンゲンサイ キャベツ コーン	しょう 小	127	603 3.4 770 4.5	
29 (木)	ごはん ひじきのゆかりふりかけ ♡にくじゃが ♡つつきなます 牛乳	こめ ごまあぶら ごま きびざとう じゃがいも こめあぶら	ひじき しらすぼし ぶたにく みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ゆず いとこんにゃく あかしそ	しょう 小	118	576 1.7 738 2.3	
30 (金)	♡あなごめし ♡せっかあえ さわにわん 牛乳	こめ きびざとう さとう こめあぶら でんぶん	あなご のり おから たまご ぶたにく 牛乳	みつば れんこん にんじん ほうれんそう ごぼう ほししいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	しょう 小	98	588 2.6 745 3.4	

※都合により献立内容を変更する場合があります。



ことし しょうせいかつ き げんき す  
今年も食生活に気をつけて、元気に過ごしましょう!