

日	曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
			魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校
6	火	玉子どんぶり 牛乳 春きゃべつとちりめんのあえもの ミニオレンジゼリー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ えだまめ はるきゃべつ	こめ むぎ さとう オレンジゼリー	なたねゆ ごまあぶら	642 24.1 2.0	795 29.7 2.6
7	水	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ バナナ	ぎゅうにく ツナスープに ツナあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん コーン きゃべつ きゅうり バナナ	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース	こめ むぎ さとう	なたねゆ	693 22.3 2.0	857 27.2 2.6
8	木	わかめごはん 発酵乳 フライドチキン 菜の花あえ お祝いすまし汁 お祝い紅白ゼリー	とりにく たまご なると とうふ	はっこうにゅう わかめ	なのはな こまつな にんじん	もやし えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう ち おいわいゼリー	だいずあぶら なたねゆ	636 24.1 2.3	756 31.3 3.0
9	金	ごはん 牛乳 厚揚げと春きゃべつのみそ炒め ビーフンの中華スープ おさつスティック	とりにく あつあげ みそ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はるきゃべつ しょうが にんにく たまねぎ はくさい えのきだけ	こめ さとう ビーフン おさつスティック	ごまあぶら なたねゆ	671 26.2 1.9	834 32.5 2.5
12	月	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 鶏肉と広島食材の炒めもの ひじきふりかけ	ぎゅうにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	ひろつまなづけ こまつな にんじん	たまねぎ いとこんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	631 22.5 1.6	788 27.6 2.1
13	火	コッペパン りんごジャム 牛乳 ホキのフライ ゆで野菜 クリームスープ	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ たまねぎ しめじ	パン りんごジャム こむぎこ パンこ じゃがいも	だいずあぶら バター	701 27.5 2.6	848 34.5 3.2
14	水	華風ライス 牛乳 ビーフンの中華サラダ 豆腐のスープ アーモンド	とりにく カニふうみかまほこ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな にら	たけのこ にんにく しょうが もやし たまねぎ はくさい えのきだけ	こめ さとう ビーフン	ごまあぶら ごま アーモンド	567 18.8 2.2	765 24.8 3.0
15	木	ごはん 牛乳 野菜入りつくね たくあんあえ わかめのみそ汁	とりにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが きゃべつ きゅうり たくあん	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら	620 22.7 2.3	774 27.9 3.0
16	金	ごはん 牛乳 肉豆腐 千草あえ あまなつ	とうふ ぎゅうにく ちくわ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし あまなつ	こめ さとう	なたねゆ	634 24.8 1.4	786 30.6 1.8
19	月	ごはん 牛乳 鱈の藻塩焼き ひじきの炒め煮 五目汁	さわら とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも	なたねゆ	627 27.5 2.2	772 33.0 2.9
20	火	セルフツナサラダサンド 牛乳 コーンチャウダー ミックスフルーツ	ツナあぶらづけ ツナスープに	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん みかんかん ももかん パインかん	きゃべつ たまねぎ コーン クリームコーン	パン じゃがいも はちみつレモンゼリー	ノンエッグマヨネーズ バター	711 23.1 2.4	871 27.5 3.0
21	水	中華どんぶり 牛乳 バンバンジー ミニピーチゼリー	とりにく えび いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり きゃべつ	こめ むぎ さとう でんぶん ピーチゼリー	なたねゆ ごまあぶら ねりごま ごま	636 27.2 2.0	788 33.8 2.6
22	木	イタリアンスパゲッティ ロールパン 牛乳 春野菜のサラダ 型抜きチーズ	チキンウインナ ピッコロハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマトみずにかん きゅうり アスパラガス コーン	たまねぎ エリンギ にんにく はるきゃべつ	スパゲッティ ロールパン さとう	オリーブゆ なたねゆ	580 23.3 2.3	810 31.1 3.2
23	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしと油揚げのごま酢あえ まめによるこぶ	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	685 23.8 1.4	852 28.8 1.8
26	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	遠足のため給食なし（弁当持参）						682 26.9 1.6	857 33.4 2.1
27	火	ごはん 牛乳 小切れいかのレモンソースがけ 藻塩野菜 団子汁	いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レモン きゃべつ コーン しめじ だいこん	こめ こむぎこ でんぶん さとう しらたまだんご	だいずあぶら	688 26.0 2.1	864 32.3 2.7
28	水	山菜ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 藻塩めん汁	あぶらあげ こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	みすな にんじん いんげん	わらび やまうど えのきだけ なめこ たけのこ たまねぎ	こめ むぎ さとう もしおめん	なたねゆ	652 26.1 2.5	824 32.6 3.3
30	金	呉っ子元気チキンカレー 牛乳 海藻サラダ キャンディチーズ	4月25日（日）の振替休日						677 23.6 2.9	856 29.5 3.9

