



学校給食献立表

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
1	火	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 春雨と昆布のあえもの アーモンド	とりにく かまぼこ きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう はるさめ	なたねゆ ごまあぶら アーモンド	639 19.5 1.4	861 25.7 1.8
2	水	ごはん 牛乳 さばの韓国風焼き ナムル 豆腐チゲ	さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう きゅうり	ねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし しょうが はくさい はくさいキムチ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	635 27.4 2.4	782 32.9 3.1
3	木	コーンスパゲッティ ホットケーキ 牛乳 セサミサラダ キャンディチーズ	チキンウインナ チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマトかん こまつな	たまねぎ コーン エリンギ にんにく きゃべつ レモン	スパゲッティ ホットケーキミックス はちみつ さとう	オリーブゆ なたねゆ ねりごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	645 21.8 2.3	859 30.0 3.5
4	金	大豆とじゃこの混ぜごはん 牛乳 かみかみあえ 鶏ごぼう汁	呉市総合体育大会(給食なし)							
7	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ビーフンの中華あえ	とうふ とりにく みそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが もやし	こめ でんぶん ピーマン さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	686 27.3 1.6	864 34.1 2.0
8	火	パンパン 牛乳 チキンカツ ゆで野菜 コーンチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	きゃべつ たまねぎ コーン クリームコーン	パンパン こむぎこ パンこ じゃがいも	だいすあぶら バター	720 29.6 2.6	889 37.8 3.2
9	水	ツナごはん 牛乳 根菜の煮物 麩のみそ汁	ツナあぶらづけ ツナスープに あげはん とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも ふ	ごまあぶら なたねゆ	622 23.4 2.6	779 28.9 3.4
10	木	玉子どんぶり 牛乳 カルちゃんサラダ 黒糖ビーンズ	とりにく たまご ツナあぶらづけ だいす	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ きゃべつ	こめ むぎ さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	691 27.9 1.8	860 34.1 2.4
11	金	ごはん 牛乳 ホキのみそマヨ焼き 細切り昆布の煮物 団子汁	ホキ みそ あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	いとこんにゃく えのきだけ だいこん	こめ さとう しらたまだんご	ノンエッグマヨネーズ なたねゆ	635 23.6 1.7	800 30.3 2.3
14	月	ひろしまオールスター★担々丼 牛乳 もやしと青菜のおかかあえ 広島レモンソース入りパンナコッタ	とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ひろしまなづけ こまつな	しょうが にんにく エリンギ コーン もやし	こめ むぎ さとう パンナコッタ	ごまあぶら ごま	683 24.7 1.6	841 30.5 2.1
15	火	ごはん 牛乳 しまなみ海道丸ごとマリネ かきたま汁 みかんゼリー	たまご とうふ	ぎゅうにゅう こいわし ちりめん	にんじん	レモン たまねぎ えのきだけ	こめ でんぶん さとう ゼリー	だいすあぶら	672 26.8 2.0	836 33.4 2.6
16	水	ごはん 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ 藻塩野菜 姫わかめのみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひめわかめ	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも		622 23.6 2.1	779 29.2 2.7
17	木	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 豚肉と広島食材のいため物	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	ひろしまなづけ こまつな にんじん	たまねぎ いとこんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	636 21.5 1.4	797 26.4 1.8
18	金	ゆかりごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 藻塩めん汁	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ゆかり にんじん いんげん	だいこん しめじ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう もしおめん	なたねゆ	619 24.3 2.3	775 30.1 3.0
21	月	華風ライス 牛乳 バンバンジー 豆腐のスープ おさつスティック	とりにく とうふ やきぶた	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にら	たけのこ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ たまねぎ えのきだけ もやし	こめ さとう おさつスティック	ごまあぶら ねりごま ごま	572 23.9 2.4	739 29.6 3.2
22	火	チーズパン 牛乳 チリコンカーン 野菜ソテー	しろいんげんまめ とりにく チキンウインナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトかん	にんにく たまねぎ きゃべつ コーン	パン さとう	オリーブゆ なたねゆ バター	682 29.5 2.6	833 36.0 3.3
23	水	ごはん 牛乳 小切れいかの磯風味揚げ おひたし 五目汁	いか あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	もやし はくさい だいこん こんにゃく	こめ でんぶん さとう じゃがいも	だいすあぶら	661 27.6 2.1	830 34.5 2.7
24	木	ごはん 牛乳 肉豆腐 きゃべつとちりめんのあえもの ミニピーチゼリー	とうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きゃべつ	こめ さとう ゼリー	なたねゆ ごまあぶら	644 24.9 1.6	800 30.8 2.0
25	金	呉っ子元気チキンカレー 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	とりにく ツナスープに	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが きゃべつ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	686 23.3 2.7	847 27.7 3.5
28	月	ごはん 牛乳 親子煮 野菜のごまあえ ミニレモンゼリー	とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	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 ゼリー	なたねゆ ごま	652 21.5 1.4	811 26.4 1.9
29	火	シーフードピラフ 牛乳 豆まめサラダ クリームスープ	いか えび ひよこまめ だいす ピッコロハム	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース えだまめ きゃべつ しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	659 24.0 2.3	833 29.8 3.1
30	水	ごはん 牛乳 酢鶏 中華スープ	とりにく やきぶた とうふ たまご	ぎゅうにゅう	きパブリカ にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えのきだけ	こめ でんぶん さとう	だいすあぶら ごまあぶら なたねゆ	690 27.6 2.2	868 34.5 2.9

