



# 10月 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		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	木	ごはん 牛乳 月見つくね ごまあえ 月見汁 月見デザート	とりにく とうふ うすらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ しょうが もやし だいこん	こめ パンこ でんぶん さとう しらたまだんご さといも つきみデザート	こめ	704 24.6 2.1	873 30.1 2.7
2	金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮込み パンサンスー	とりにく とりにく えび きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しめじ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら こめ	622 23.9 1.5	777 29.5 1.9
5	月	ごはん 牛乳 広島県産真鯛のレモンソースがけ おひたし さつまいものみそ汁	まだい かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	レモン もやし だいこん	こめ こむぎこ でんぶん さとう さつまいも	だいすあぶら	713 26.9 1.9	905 34.2 2.5
6	火	カレーピラフ 牛乳 セサミサラダ コーンスープ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ グリーンピース きゃべつ レモン コーン クリームコーン	こめ むぎ さとう	バター なたねゆ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ねりごま こめ	652 21.5 2.6	819 26.2 3.4
7	水	ピピンバ 牛乳 トックスープ ミニピーチゼリー	ぎゅうにく きんしたまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし たまねぎ	こめ さとう トック ピーチゼリー	ごまあぶら	677 25.0 1.6	841 31.0 2.0
8	木	きのこスパゲッティ ごまトースト 牛乳 コールスローサラダ 型抜きチーズ	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ えのきだけ しめじ にんにく きゃべつ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	スパゲッティ なたねゆ しょくパン バター ごま	628 24.0 2.3	754 29.0 2.7
9	金	ごはん 牛乳 親子煮 青菜のみぞれあえ りんご	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース はくさい だいこん りんご	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	666 23.3 1.7	838 28.6 2.1
12	月	ごはん 牛乳 厚揚げときゃべつのみそ炒め かきたまスープ	とりにく あつあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら なたねゆ	670 26.6 1.7	841 33.1 2.1
13	火	コッペパン りんごジャム 牛乳 秋野菜のクリームシチュー 豆まめサラダ	とりにく ひよこまめ だいす ビッコロハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ えだまめ コーン きゃべつ	こめ じゃがいも さつまいも さとう	パン ジャム バター オリーブゆ	660 25.5 3.0	792 30.6 4.0
14	水	ごはん 牛乳 いり鶏 千草あえ バナナ	とりにく ちくわ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく ごぼう れんこん しめじ もやし バナナ	こめ さといも さとう	ごまあぶら なたねゆ	640 24.1 1.5	787 29.6 1.9
15	木	ごはん 牛乳 さばの藻塩焼き だいこんの煮物 きのこのみそ汁	さば とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん えのきだけ しめじ しいたけ たまねぎ	こめ さとう	なたねゆ	631 27.8 2.1	776 33.3 2.8
16	金	ふわふわどんぶり 牛乳 ファイバーサラダ ミニ青りんごゼリー	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ むぎ さとう あおりんごゼリー	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	673 23.2 1.8	835 28.5 2.4
19	月	もぶりごはん 牛乳 姫ひじきと青菜のあえもの 長浜のうどん豆腐 黒糖ビーンズ	ちくわ あぶらあげ ツナスープに とうふ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ちりめん ひめひじき	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ ごぼう いとこんにゃく もやし しいたけ	こめ さとう さといも でんぶん	なたねゆ ごまあぶら ごま	586 20.9 2.3	763 27.7 2.9
20	火	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 根菜のサラダ	とりにく こうやどうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん たけのこ ごぼう れんこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	658 22.2 1.6	826 27.2 2.0
21	水	ごはん 牛乳 鶏肉ともやしのチャンプルー もずくのスープ 豆乳プリン	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきだけ	こめ さとう とうにゅうプリン	なたねゆ ごまあぶら	664 25.7 1.6	807 31.8 2.0
22	木	五目うどん ロールパン 牛乳 しまなみ海道丸ごとマリネ みかん	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう こいわし ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ レモン みかん	うどん でんぶん さとう ロールパン (中)	だいすあぶら	588 27.6 3.4	764 36.0 4.7
23	金	呉っ子元氣チキンカレー 牛乳 野菜サラダ 広島いりこの塩バターキャラメルナッツ	とりにく	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん あかパプリカ	たまねぎ グリーンピース にんにく 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 オリーブゆ アーモンド バター	667 21.8 2.4	837 26.7 3.1
26	月	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 根菜のみそ汁	こうやどうふ ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねゆ	677 28.3 2.8	851 35.3 3.7
27	火	ひろしまチキチキレモンサンド 牛乳 白菜のミルクスープ ミックスフルーツ	とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ レモン はくさい しめじ みかんかん ももかん パインかん	パン こめこ レモンマーレード ぶどうゼリー	だいすあぶら なたねゆ バター	681 29.8 2.6	824 34.9 3.4
28	水	ごはん 牛乳 牛乳 八宝菜 ピーフンの中華あえ	とりにく いか えび うすらたまご いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう でんぶん ピーフン	なたねゆ ごまあぶら ごま	638 27.1 1.6	799 33.7 2.0
29	木	ごはん 牛乳 べっ甲煮 豚肉と広島食材の炒めもの みかん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ひろしまなづけ こまつな	だいこん グリーンピース しょうが もやし みかん	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	674 21.9 1.4	834 26.7 1.9
30	金	ごはん 牛乳 ホキのクリームコーン焼き 藻塩野菜 のっぺい汁 アーモンド	ホキ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	クリームコーン コーン きゃべつ きゅうり しめじ だいこん	こめ こむぎこ さといも でんぶん	ノンエッグマヨネーズ アーモンド (中学校)	595 23.8 1.9	798 30.2 2.4



