



# 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	水	ごはん 牛乳 小切れいかのレモンソースあえ 藻塩野菜 団子汁	いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レモン きゃべつ きゅうり しめじ だいこん	こめ こむぎこ でんぷん さとう しらたまだんご	だいすあぶら	651 25.0 1.8	816 31.0 2.4
2	木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 いり卵とブロッコリーのあえもの いよかん	ぎゅうにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ ブロッコリー にんじん	はくさい しろねぎ いとこんにやく きゃべつ いよかん	こめ ふ さとう	なたねゆ	624 25.7 1.6	773 31.8 2.0
3	金	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ひじきの炒め煮 ごま汁 福豆	いわし とりにく あつあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	しょうが こんにやく れんこん だいこん	こめ でんぷん さとう じゃがいも	なたねゆ ねりごま ごま	658 27.3 2.4	809 32.5 3.1
6	月	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 きゃべつとツナをあえもの 味付けのり	とりにく あつあげ みそ ツナあぶらづけ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん いんげん こまつな	たけのこ たまねぎ しょうが きゃべつ コーン	こめ さとう	なたねゆ	656 28.2 1.8	822 34.9 2.3
7	火	きなこパン 牛乳 ジャーマンポテト かきたまスープ はるみ	きなこ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ はるみ	パン さとう じゃがいも でんぷん	だいすあぶら バター なたねゆ	662 23.8 2.5	795 28.3 3.3
8	水	コーンピラフ 牛乳 せとうちさっぱりサラダ はくさいのミルクスープ	とりにく ツナスープに	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース きゅうり きゃべつ レモン はくさい しめじ クリームコーン	こめ むぎ はるさめ さとう	バター なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	595 19.7 2.0	748 24.1 2.6
9	木	ごはん 牛乳 広島産海と大地のチヂミックス ナムル 豆腐チゲ	たこ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト わけぎ ねぎ こまつな にんじん なら	もやし しょうが にんにく はくさいキムチ はくさい たまねぎ	こめ てんぷらこ さとう	ごまあぶら ごま	642 23.3 2.5	804 28.7 3.3
10	金	呉っ子元気チキンカレー 牛乳 海藻サラダ 型抜きシアチーズ	とりにく かにふうみかまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ふのり しろふのり くきわかめ シアチーズ	にんじん	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	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	664 20.2 2.6	818 24.2 3.4
13	月	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 干草あえ ひじきふりかけ	ぎゅうにく ちくわ きんしたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	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	593 21.1 1.6	740 25.8 2.1
14	火	ふわふわどんぶり 牛乳 りっちゃんサラダ チョコプリン	とりにく とうふ たまご チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう チョコプリン	なたねゆ オリーブゆ	652 23.9 1.7	798 29.2 2.2
15	水	ごはん 牛乳 ホキのクリームコーン焼き 切干大根の煮物 藻塩めん汁	ホキ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん いんげん	クリームコーン コーン きりほしだいこん たまねぎ えのきだけ	こめ さとう もしおめん	ノンエッグマヨネーズ なたねゆ	611 23.0 2.0	769 29.5 2.7
16	木	みそラーメン 牛乳 チキンチキンごぼう はるみ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが ごぼう えだまめ はるみ	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ さとう	なたねゆ ごまあぶら だいすあぶら ごま	686 33.8 2.9	800 40.5 3.7
17	金	ごはん 牛乳 回鍋肉 (ホイコーロー) 中華スープ おさつスティック	とりにく みそ やきぶた たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく はくさい しめじ	こめ でんぷん おさつスティック	なたねゆ ごまあぶら	634 24.8 1.8	785 30.7 2.4
20	月	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし 根菜のみそ汁	こうやどうふ とりにく たまご 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	ごま なたねゆ	630 26.1 2.3	788 32.5 3.1
21	火	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにく とりにく ピッコロハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	こくとうパン パンこ でんぷん じゃがいも さとう マカロニ	ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	703 28.4 2.9	860 34.7 3.9
22	水	ごはん 牛乳 おでん風煮 もやしと油揚げのごま酢あえ バナナ	ぎゅうにく ちくわ さつまあげ あつあげ うずらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	こんにやく だいこん もやし バナナ	こめ さとう	ごま	699 28.6 1.7	865 35.6 2.2
24	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 昆布と春雨のあえもの しらぬい	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 こまつな	たまねぎ グリーンピース はくさい しらぬい	こめ じゃがいも さとう はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	652 20.1 1.5	807 24.4 1.9
27	月	ごはん 牛乳 さばの韓国風焼き だいこんの炒め煮 トックスープ	さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん なら	にんにく だいこん たまねぎ はくさい	こめ さとう トック	ごまあぶら	665 27.8 2.3	822 33.3 2.9
28	火	ごはん 牛乳 チキン南蛮 野菜のゆかりあえ わかめのみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ゆかり	きゃべつ きゅうり たまねぎ	こめ てんぷらこ さとう じゃがいも	だいすあぶら タルタルソース	686 25.2 2.4	845 32.7 3.1

