



# 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	広島ちらしずし 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 麩のすまし汁 ミニピーチゼリー	きんしたまご がんす とりにく あつあげ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ひろしまなづけ あかパプリカ にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しめじ えのきだけ	こめ さとう ふ ピーチゼリー	ごまあぶら なたねゆ	694 29.4 2.4	870 36.9 3.1
2	水	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 にら	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	653 26.9 2.3	806 32.2 3.0
4	金	ごはん 牛乳 親子煮 切干大根の甘酢あえ まめによるこぶ	とりにく こやどうふ たまご かまぼこ あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ グリーンピース きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	645 23.9 1.6	799 28.9 2.1
7	月	ごはん 牛乳 美酒鍋 きゃべつとツナのアエもの みかん	とりにく あつあげ ツナあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい たまねぎ しめじ こんにゃく にんにく きゃべつ コーン みかん	こめ さとう	なたねゆ	632 23.3 1.6	780 28.5 2.1
8	火	きな粉パン 牛乳 ポトフ コーンサラダ	きなこ とりにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり	パン さとう じゃがいも	だいすあぶら オリーブゆ なたねゆ	651 24.2 2.4	791 29.0 3.2
9	水	玉子どんぶり 牛乳 りっちゃんのサラダ 小魚アーモンド	とりにく たまご チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ いりこ	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しめじ コーン きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう	なたねゆ オリーブゆ アーモンド	629 25.0 1.8	776 30.4 2.4
10	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 (マーボーどうふ) 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 ビーフン さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	662 28.1 1.6	830 35.0 2.0
11	金	ハヤシライス 牛乳 わかめサラダ ミニレモンゼリー	ぎゅうにく かにふうみかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう レモンゼリー	なたねゆ ごまあぶら ごま	643 20.4 2.1	798 24.9 2.7
14	月	ひろしまオールスター★担々丼 牛乳 せとうちさっぱりサラダ ぶどうゼリー	とりにく みそ ツナスープに	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ひろしまなづけ	しょうが にんにく エリンギ コーン きゅうり きゃべつ レモン	こめ むぎ さとう はるさめ ぶどうゼリー	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	683 28.4 1.8	846 35.4 2.3
15	火	大豆とじゃこの混ぜごはん 牛乳 昆布と春雨のアエもの 根菜のみそ汁	だいす かまぼこ きんしたまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん こんぶ	にんじん ねぎ	もやし きゅうり だいこん ごぼう	こめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも	ごまあぶら なたねゆ	590 22.0 2.7	735 26.9 3.6
16	水	ごはん 牛乳 厚揚げときゃべつのみそ炒め 藻塩めん汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	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 もしおめん	ごまあぶら なたねゆ	631 25.7 2.0	789 31.8 2.7
17	木	五目うどん ロールパン 牛乳 チキンチキンれんこん みかん	あぶらあげ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ れんこん えだまめ みかん	うどん でんぶん こむぎこ さとう ロールパン	だいすあぶら ごま	666 30.7 2.9	877 40.2 3.9
18	金	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 長浜のうどん豆腐 ひじきふりかけ	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ いとこんにゃく しいたけ	こめ じゃがいも さとう さといも でんぶん	なたねゆ ごま	596 21.0 1.7	743 25.6 2.2
21	月	ごはん 牛乳 べっ甲煮 千草あえ みかん	とりにく ちくわ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しょうが グリーンピース もやし みかん	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	602 20.0 1.4	740 24.2 1.8
22	火	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ	きりほしだいこん えのきだけ たまねぎ	こめ てんぷらこ さとう	だいすあぶら タルタルソース なたねゆ	725 27.5 2.6	896 35.8 3.3
24	木	ごはん 牛乳 ホキのもみじ焼き ふきよせきんぴら さつま芋のみそ汁	ホキ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう れんこん こんにゃく コーン だいこん しめじ	こめ さとう さつまいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら なたねゆ	672 26.2 2.0	849 33.7 2.7
25	金	呉っ子元氣チキンカレー 牛乳 カラフルサラダ キャンディチーズ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかパプリカ	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 オリーブゆ	655 21.6 2.6	827 26.7 3.4
28	月	ごはん 牛乳 八宝菜 棒棒鶏 (バンバンジー) おさつスティック	とりにく えび いか うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり きゃべつ	こめ さとう でんぶん おさつスティック	なたねゆ ごまあぶら ねりごま ごま	651 26.9 1.8	807 33.4 2.4
29	火	コッペパン マーシャルピーンズ 牛乳 豆腐ハンバーグ コーンきゃべつ クリームスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ コーン しめじ	パン マーシャルピーンズ パンこ でんぶん さとう じゃがいも	バター	668 28.6 2.7	792 34.6 3.5
30	水	ツナごはん 牛乳 五ツ干しサラダ 五目汁 アーモンド	ツナあぶらづけ ツナスープに あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ こんぶ ひじき ちりめん	にんじん ねぎ	きりほしだいこん しいたけ コーン きゅうり だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま なたねゆ ごまあぶら アーモンド	574 21.4 2.2	776 28.1 2.9

