



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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 こく類・いも・さとう・菓子	6群 油脂・種実類	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
								小学校	中学校		
1	水	華風ライス 棒棒鶏 (バンバンジー) 酸辣湯 (サンラータン) ミルクプリン	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	たけのこ しょうが はくさい しいたけ	にんにく きゃべつ もやし	こめ さとう はるさめ でんぷん ミルクプリン	ごまあぶら ねりごま ごま	636 24.4 2.4	785 29.8 3.1
2	木	スパゲッティボロネーゼ ごまトースト 牛乳 ミルメーク・ココア 鉄カルサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマトかん こまつな	たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん コーン	スバゲッティ さとう しょくパン ミルク・ココア	なたねゆ オリーブゆ パター ごま ごまあぶら アーモンド	665 26.4 2.3	772 31.5 2.8	
3	金	ちらしずし 牛乳 高野豆腐の含め煮 花麩のすまし汁 ひなあられ	あぶらあげ きんしたまご こうやとうふ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	しいたけ ごぼう かんぴょう だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ さとう ふ	なたねゆ	687 27.2 2.8	857 33.8 3.6	
6	月	赤飯 発酵乳 照り焼き豆腐ハンバーグ 藻塩野菜 お祝い汁 お祝いデザート	あずき とりにく とうふ なると	はっこうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ もちごめ パンこ さとう おいしいデザート		586 25.0 2.5	862 32.8 3.3	
7	火	ココアパン 牛乳 ポトフ ツナサラダ しらぬい	とりにく ツナあぶらづけ ツナスープに	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 しらぬい	コッペパン ミルクココア じゃがいも さとう	だいたあぶら オリーブゆ なたねゆ	678 24.1 2.4	816 28.6 3.1	
8	水	卒業式 (給食無し)									
9	木	ごはん 牛乳 べっ甲煮 豚肉と広島食材の炒めもの ひじきふりかけ	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	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	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	635 24.5 1.6	795 30.3 2.1	
10	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜の中華あえ りんご	とうふ とりにく みそ	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 りんご	こめ でんぷん さとう	なたねゆ ごまあぶら アーモンド	647 27.9 1.5	811 34.9 2.0	
13	月	白菜と鶏肉のあんかけどんぶり 牛乳 ハンサンスー しらぬい	とりにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい しめじ もやし きゅうり しらぬい	こめ でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら	623 21.1 1.8	768 25.6 2.3	
14	火	コッペパン マーシャルピーンズ 牛乳 チリコンカーン コールスロー ミックスフルーツ	しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり みかんかん パインかん ももかん	パン マーシャルピーンズ さとう	オリーブゆ なたねゆ	742 29.6 2.3	890 36.0 3.0	
15	水	ごはん 牛乳 ホキのみそネーズ焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	ホキ みそ とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きりぼしだいこん だいこん ごぼう しめじ	こめ さとう さといも	ノンエッグマヨネーズ なたねゆ ごまあぶら	611 26.1 2.1	758 31.2 2.7	
16	木	焼きビーフン 牛乳 多幸運米揚げ (たこーうんまいあげ) 野菜のゆかりあえ ミニ青りんごゼリー	とりにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら あおじそ ゆかり	もやし きゃべつ コーン えだまめ はくさい きゅうり	ビーフン こめ こむぎこ あおりんごゼリー	なたねゆ ごまあぶら だいたあぶら	664 24.3 2.0	829 30.1 2.6	
17	金	わかめごはん 発酵乳 鶏肉とポテトのオープン焼き 菜の花あえ お祝いかきたま汁	とりにく かつおぶし たまご とうふ なると	はっこうにゅう わかめ	にんじん なのはな	にんにく もやし はくさい たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ フライドポテト さとう でんぷん		660 25.9 2.5	770 31.4 3.2	
20	月	ごはん 牛乳 肉豆腐 干草あえ はっさく	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 はっさく	こめ さとう	なたねゆ	625 25.9 1.3	781 32.1 1.7	
22	水	ごはん 牛乳 さばの藻塩焼き 噛みってる! GoGo炒め じゃがいものみそ汁	さば とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	643 28.3 2.1	793 33.9 2.7	
23	木	ごはん 牛乳 酢鶏 わかめスープ 紫いもチップス	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	あかパブリカ きパブリカ にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えのきだけ	こめ でんぷん さとう むらさきいもチップス	だいたあぶら ごまあぶら なたねゆ	679 22.0 1.8	845 26.9 2.3	
24	金	呉っ子元気ビーフカレー 牛乳 春きゃべつのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが はるきゃべつ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	668 23.2 2.4	824 27.5 3.1	

