



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	
6	水	キーマカレー 牛乳 わかめサラダ キャンディチーズ	とりにく ひよこまめ かにふうみかまほこ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	647 29.5 2.2	817 37.3 3.0	
7	木	玉子どんぶり 牛乳 春きゃべつとツナのあえもの バナナ	とりにく たまご ツナあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ きゃべつ コーン バナナ	こめ むぎ さとう	なたねゆ	648 24.7 1.7	797 30.3 2.2	
8	金	ごはん 発酵乳 豆腐ハンバーグ 菜の花あえ お祝い汁 お祝いミニデザート	とりにく とうふ たまご なると	はっこうにゅう	なのはな こまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきだけ	こめ パンこ でんぷん さとう もしおめん ミニデザート	なたねゆ ごま	621 22.9 2.2	766 28.6 2.8	
11	月	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 鶏肉と広島食材のいため物 アーモンド	ぎゅうにく とりにく	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 いとこんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら アーモンド	609 21.6 1.4	821 28.4 1.8	
12	火	コッペパン マーシャルピーンズ 牛乳 ホキのカレーマリネ クリームスープ	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きパブリカ	たまねぎ しめじ コーン	パン マーシャルピーンズ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	だいすあぶら なたねゆ バター オリーブゆ	692 26.7 2.5	829 33.2 3.3	
13	水	そぼろどんぶり 牛乳 もやしと油揚げのごま酢あえ まめによるこぶ	とりにく たまご あぶらあげ だいす	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 もやし	こめ むぎ さとう	なたねゆ ごま	639 29.2 1.6	790 35.9 2.1	
14	木	ごはん 牛乳 厚揚げと春きゃべつのみそ炒め 中華スープ あまなつ	とりにく あつあげ みそ やきぶた 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 はくさい しめじ あまなつ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら なたねゆ	667 27.5 2.1	831 34.2 2.7	
15	金	山菜ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 五目汁	あぶらあげ こうやどうふ とりにく たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	みすな にんじん いんげん	わらび えのきだけ やまうど なめこ たけのこ たまねぎ だいこん こんにやく	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねゆ	650 28.0 2.5	820 35.0 3.3	
18	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜の中華あえ	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	こめ でんぷん さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま アーモンド	637 27.8 1.6	797 34.6 2.0	
19	火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースあえ 藻塩野菜 わかめのみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	レモン きゃべつ コーン だいこん	こめ こむぎこ でんぷん さとう	だいすあぶら	646 27.5 1.8	810 34.3 2.4	
20	水	ごはん 牛乳 ベッ甲煮 カルちゃんサラダ 黒糖ピーンズ	とりにく 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 こまつな	だいこん しょうが グリーンピース きゃべつ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	616 21.5 1.4	803 28.4 1.7	
21	木	スパゲッティナポリタン 牛乳 いり卵と春きゃべつのサラダ 角チーズ ロールパン	チキンウインナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマトかん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく きゃべつ	スパゲッティ さとう ロールパン	オリーブゆ なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	575 23.1 2.1	806 30.8 2.9	
22	金	呉っ子元気チキンカレー 牛乳 コーンサラダ ミニピーチゼリー	とりにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが コーン きゃべつ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう ピーチゼリー	なたねゆ オリーブゆ	643 19.3 2.3	797 23.4 3.0	
25	月	華風ライス 牛乳 ビーフンの中華あえ 豆腐のスープ おさつスティック	とりにく かにふうみかまほこ きんしたまご とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな にら	たけのこ にんにく しょうが もやし えのきだけ たまねぎ はくさい	こめ さとう ビーフン	ごまあぶら ごま	611 20.7 2.4	754 25.1 3.1	
26	火	コッペパン いちごジャム 牛乳 チキンピーンズ 春きゃべつのソテー	だいす とりにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ コーン	パン いちごジャム じゃがいも さとう	オリーブゆ なたねゆ バター	647 26.9 2.7	785 32.6 3.5	
27	水	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 かきたまスープ	とりだんご とうふ たまご	ぎゅうにゅう	あかパブリカ きパブリカ にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	こめ さとう でんぷん	だいすあぶら ごまあぶら なたねゆ	677 24.5 2.4	850 30.2 3.1	
28	木	小中合同遠足（弁当持参）									

