



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 木	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め 白菜のスープ	とりにく あつあげ やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース はくさい しめじ	こめ さとう でんぷん	なたねゆ	587 24.6 1.9	731 30.3 2.4
2 金	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き そえ野菜 けんちん汁 福豆	いわし とうふ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゃべつ ごぼう だいこん しめじ	こめ でんぷん さとう さといも	ごまあぶら	614 26.0 1.9	750 30.6 2.5
5 月	ごはん 牛乳 鶏すき 春雨と細切り昆布のあえもの	とりにく とうふ かまぼこ きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい しろねぎ しめじ こんにゃく もやし きゅうり	こめ ふ さとう はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	594 24.2 1.8	740 29.8 2.3
6 火	ごはん 牛乳 さばの韓国風焼き 大根の炒め煮 豆腐チゲ	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 しょうが にんにく はくさい たまねぎ はくさいキムチ	こめ さとう	ごまあぶら	647 28.9 2.8	798 34.8 3.6
7 水	ふわふわどんぶり 牛乳 鶏肉と広島食材の炒め物 はるみ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ひろしまなづけ こまつな	たまねぎ もやし はるみ	こめ むぎ さとう	なたねゆ	637 25.6 1.9	788 31.5 2.4
8 木	みそラーメン 牛乳 チキンチキンごぼう ミニ青りんごゼリー ロールパン	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	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ さとう あおりんごゼリー ロールパン	なたねゆ だいずあぶら ごまあぶら ごま	670 33.6 3.2	882 43.5 4.3
9 金	ハヤシライス 牛乳 鉄カルサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース きりほしだいこん コーン	こめ むぎ さとう	なたねゆ	599 18.8 2.2	747 22.6 2.9
13 火	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 白菜のクリーム煮 ごまドレッシングサラダ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ はくさい きゃべつ きゅうり コーン	コッペパン マーシャルビーンズ じゃがいも さとう	なたねゆ バター ごま ごまあぶら	646 23.6 2.7	762 27.9 3.4
14 水	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 青菜と油揚げのあえもの	とりにく こうやとうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ	625 23.9 2.4	782 29.5 3.1
15 木	ごはん 牛乳 ホキのオーロラソースがらめ コーンきゃべつ コンソメスープ	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ コーン たまねぎ	こめ でんぷん じゃがいも さとう	だいずあぶら なたねゆ	585 19.3 1.7	728 23.4 2.2
16 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしの中華あえ	とうふ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら なたねゆ	603 24.8 1.8	752 30.6 2.3
19 月	ごはん 牛乳 ゆかりふりかけ 筑前煮 小松菜のおひたし	とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん いんげん こまつな	たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ もやし	こめ さといも さとう	なたねゆ	604 22.8 1.9	752 28.0 2.4
20 火	ごはん 牛乳 八宝菜 トックスープ	ふたにく えび いか うすらたまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい もやし	こめ さとう でんぷん トック	なたねゆ ごまあぶら	621 24.4 2.1	775 30.1 2.8
21 水	ごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 じゃがいものみそ汁	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しめじ だいこん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねゆ	639 25.3 1.8	800 31.4 2.3
22 木	スパゲティナポリタン 牛乳 ツナサラダ ごまトースト	チキンウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん	たまねぎ エリンギ にんにく コーン きゃべつ きゅうり	スパゲティ さとう しょくパン	オリーブゆ なたねゆ バター ごま	668 24.1 2.6	790 28.5 3.1
26 月	冬野菜のカレーライス 牛乳 さわやかあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく だいこん れんこん たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ	603 18.6 2.7	752 22.4 3.5
27 火	黒糖パン 牛乳 豆とソーセージのトマト煮 海藻サラダ	しろいんげんまめ チキンウインナー ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろすぎのり あかさくらそう くわかめ	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり	こくとうパン じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	622 23.2 2.9	752 27.7 3.7
28 水	白菜と鶏肉のあんかけどんぶり 牛乳 ビーフンの中華あえ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	はくさい しめじ もやし	こめ むぎ でんぷん ビーフン さとう	ごまあぶら ごま	589 20.6 2.0	733 25.1 2.6
29 木	ごはん 牛乳 白身魚フライ ゆで野菜 五目汁	ホキ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゃべつ だいこん こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	だいずあぶら	615 23.5 1.9	770 30.1 2.4

三年生給食なし