



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 金	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース コーン きゃべつ きゅうり みかん	こめ むぎ さとう	なたねゆ オリーブゆ	650 21.2 2.1	807 25.7 2.7
4 月	たまごどんぶり 牛乳 鶏肉と広島食材の炒め物	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな ひろしまなづけ	たまねぎ しめじ もやし	こめ むぎ さとう	なたねゆ ごまあぶら	613 25.6 1.9	765 31.8 2.5
5 火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ナムル 豆腐チゲ	ぎょうざ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	もやし しょうが にんにく キムチ はくさい たまねぎ	こめ さとう	だいすあぶら ごまあぶら	596 20.5 2.3	743 25.0 3.0
6 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ちくわときゅうりの酢の物 ひじきふりかけ	とりにく あつあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり きゃべつ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	609 24.0 1.8	760 29.6 2.3
7 木	トマトスパゲティ 牛乳 カラフルサラダ ホットケーキ	チキンウインナー チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん あかパプリカ	たまねぎ エリンギ にんにく きゃべつ きゅうり コーン	スパゲティ さとう ホットケーキミックス	オリーブゆ なたねゆ	671 23.7 2.8	834 28.9 3.5
8 金	ツナごはん 牛乳 根菜の炒め煮 ふのすまし汁	ツナ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく えだまめ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう ふ	なたねゆ ごまあぶら	597 23.3 1.9	744 28.6 2.5
11 月	ごはん 牛乳 なすのカレー炒め とうがんのスープ	とりにく あつあげ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ なす えだまめ とうがん	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	621 22.1 1.8	776 27.0 2.3
12 火	コッペパン いちごジャム 牛乳 チキンピーンズ コールスローサラダ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	651 25.6 2.6	790 30.9 3.4
13 水	ごはん 牛乳 いかのレモンソースかけ おひたし さつまいものみそ汁	いか かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん レモン	こめ こむぎこ でんぶん さとう さつまいも	だいすあぶら	659 26.3 2.2	826 32.6 2.9
14 木	ごはん 牛乳 まごわやさしいうま煮 千草あえ	だいす とりにく さつまあげ チキンハム きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく しいたけ もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	617 24.1 1.9	770 29.7 2.4
15 金	ごはん 牛乳 タッカルビ トックスープ	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	きゃべつ たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも さとう トック	ごまあぶら	662 25.8 2.0	831 31.9 2.7
19 火	ごはん 牛乳 親子煮 五ツ干しサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき ちりめん	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ きゅうり しいたけ コーン きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま ごまあぶら	636 23.7 2.0	796 29.1 2.6
20 水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 藻塩野菜 すまし汁 アーモンド (中学校)	さば みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゃべつ えのきだけ たまねぎ	こめ さとう	アーモンド (中学校)	586 25.4 2.1	757 30.0 2.7
21 木	ぶっかけうどん 牛乳 鶏肉と根菜の揚げ煮 ロールパン (中学校)	ぎゅうにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ しょうが れんこん ごぼう	うどん さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも ロールパン (中学校)	だいすあぶら	622 29.4 2.5	828 38.5 3.4
22 金	キーマカレー 牛乳 海藻サラダ	とりにく ひよこめめ かまぼこ	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 くきわかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう	なたねゆ ごまあぶら	612 26.7 2.2	764 33.1 2.9
25 月	ごはん 牛乳 鶏肉と豆腐のうま煮 昆布と春雨のあえもの	とうふ とりにく きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ こんにゃく しろねぎ もやし きゅうり	こめ さとう はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	621 24.5 1.8	776 30.2 2.3
26 火	パイパン 牛乳 ホキの香草焼き ゆで野菜 クリームスープ	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ しめじ	パイパン さつまいも	オリーブゆ バター	606 27.5 2.7	725 32.2 3.5
27 水	チキンライス 牛乳 セサミサラダ ABCスープ	とりにく チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース きゃべつ コーン レモン	こめ むぎ さとう マカロニ	なたねゆ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ねりごま ごま オリーブゆ	615 20.2 2.9	774 24.6 3.7
28 木	ごはん 牛乳 豚じゃが おかかあえ	ぶたにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく きゃべつ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	578 22.0 1.5	719 26.9 1.9
29 金	ごはん 牛乳 月見つくね 野菜のごまあえ 月見汁 お月見ゼリー	とりにく とうふ うすらたまご あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが もやし だいこん	こめ さとう パンこ でんぶん しらたまだんご おつきみゼリー	ごま	664 26.8 2.3	820 33.0 2.9