



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	水	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 もやしと青菜のあえもの	ぎゅうにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	はくさい しろねぎ こんにやく もやし	こめ ふ さとう	なたねゆ	579 23.6 1.6	720 29.1 2.0
2	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
6	月	ごはん 牛乳 根菜の炒め煮 かきたま汁	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく えだまめ たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	571 21.0 1.7	709 25.5 2.2
7	火	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ コーンサラダ 青りんごゼリー	きなこ とりにく チキンハム	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	コッペパン さとう じゃがいも あおりんごゼリー	だいすあぶら オリーブゆ なたねゆ	681 24.3 2.5	821 29.0 3.3
8	水	ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 切干大根の甘酢あえ	とりにく こうやとうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく だいこん きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	616 22.0 1.7	769 26.9 2.1
9	木	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ	ぎゅうにく ツナ	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	なたねゆ ごまあぶら	621 20.3 2.1	776 24.7 2.8
10	金	ひろしまオールスター☆坦々丼 牛乳 せとうちさっぱりサラダ キャンディチーズ	とりにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん チーズ	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 はくさい きゅうり レモン	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ なたねゆ	672 28.7 2.0	850 36.3 2.7
13	月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮込み 中華サラダ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ はくさい しめじ たけのこ しょうが にんにく もやし	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	586 24.3 1.8	730 30.0 2.3
14	火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン そえ野菜 ABCスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ	こめ さとう でんぶん マカロニ	なたねゆ オリーブゆ	613 22.7 1.7	749 26.8 2.2
15	水	ごはん 牛乳 豚じゃが もやしのごま酢あえ	ぶたにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	602 22.6 1.6	750 27.7 2.0
16	木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 小松菜ともやしのあえもの もずく汁	かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも もずく	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう	だいすあぶら	614 24.1 1.8	777 30.1 2.4
17	金	大豆とじゃこの混ぜごはん 牛乳 昆布と春雨のあえもの ちゃんこ汁	だいす かまぼこ きんしたまご つくね とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん こんぶ	にんじん	もやし きゅうり はくさい だいこん ごぼう しろねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら なたねゆ	622 24.8 2.9	778 30.7 3.7
20	月	ごはん 牛乳 八宝菜 中華スープ	ぶたにく えび いか とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	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 もやし えのきだけ	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	585 24.4 2.1	729 30.1 2.8
21	火	黒糖パン 牛乳 チキンビーンズ ハムサラダ	とりにく だいす チキンハム	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	こくとうパン じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	636 26.4 2.6	771 32.0 3.4
22	水	ごはん 牛乳 ホキの紅葉焼き 昆布あえ 藻塩めん汁	ホキ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	きゃべつ たまねぎ しめじ	こめ もしおめん	ノンエッグマヨネーズ	579 23.0 1.9	714 27.2 2.5
24	金	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 五目汁	とりにく あつあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ たけのこ しめじ だいこん こんにやく	こめ さとう じゃがいも	なたねゆ	613 25.8 1.9	765 31.9 2.4
27	月	たまごどんぶり 牛乳 鶏肉と広島食材の炒め物 みかん	とりにく 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 しめじ もやし みかん	こめ むぎ さとう	なたねゆ ごまあぶら	643 25.9 1.9	795 32.1 2.5
28	火	ごはん 牛乳 さばの藻塩焼き きんぴら さつまいものみそ汁	さば とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう れんこん こんにやく コーン だいこん しめじ	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら なたねゆ	676 29.4 2.1	836 35.4 2.7
29	水	ドライカレー 牛乳 コンソメスープ	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねゆ ごま	618 22.4 2.2	772 27.5 2.9
30	木	みそラーメン 牛乳 鶏肉とれんこんのレモンソースがらめ 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 れんこん レモン えだまめ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ さとう ロールパン	なたねゆ ごまあぶら ごま だいすあぶら	662 29.2 3.2	881 37.7 4.4

ひろしま給食

2年生修学旅行