



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)	
			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	食塩相当量 (g)	
									小学校	中学校
1	金	ハヤシライス 牛乳 わかめサラダ 角チーズ	ぎゅうにく ツナスープに	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース しめじ 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 ごま	683 23.1 2.6	841 27.4 3.3
4	月	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き おひたし さつまいものみそ汁	いわし かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが もやし はくさい だいこん	こめ でんぷん さとう さつまいも		661 23.8 2.3	822 28.7 3.0
5	火	コッペパン マーシャルピーンズ 牛乳 ひろしまチキチキレモン ポトフ	とりにく チキンウインナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ レモン	パン マーシャルピーンズ こめこ こむぎこ レモンマーマレード	だいすあぶら なたねゆ	774 30.1 2.6	932 36.6 3.3
6	水	もぶりごはん 牛乳 ひじきと青菜のあえもの 長浜のうどん豆腐	ちくわ あぶらあげ ツナスープに とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ ごぼう いとこんにやく もやし コーン	こめ さとう さといも でんぷん	なたねゆ ごまあぶら ごま	576 20.9 2.3	722 25.5 3.0
7	木	きのこスパゲッティ ごまトースト 牛乳 ツナサラダ キャンディチーズ	とりにく ツナあぶらづけ ツナスープに	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ えのきだけ しめじ にんにく きゃべつ コーン	スパゲッティ しょくパン さとう	なたねゆ オリーブゆ バター ごま ノンエッグマヨネーズ	632 24.0 1.8	791 31.5 2.7
8	金	ごはん 牛乳 鶏肉ともやしのチャンプルー もずくスープ 紫いもチップス	とりにく とうふ たまご いとかまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきだけ	こめ むらさきいもチップス	なたねゆ ごまあぶら	616 26.2 1.9	760 32.4 2.5
11	月	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 鶏肉と広島食材のいため物	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ひろしまなづけ こまつな	たまねぎ グリーンピース もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	646 23.3 1.4	810 28.7 1.8
12	火	ピピンパ 牛乳 わかめスープ ミニ青りんごゼリー	ぎゅうにく きんしたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう あおりんごゼリー	ごまあぶら ごま	620 21.7 1.9	765 26.6 2.5
13	水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ コーンきゃべつ のっぺい汁	ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	きゃべつ コーン しめじ ごぼう だいこん	こめ てんぷらこ さとう さといも でんぷん	だいすあぶら	634 20.9 2.1	801 26.2 2.8
14	木	ごはん 牛乳 厚揚げときゃべつのみそ炒め 中華スープ	とりにく あつあげ みそ 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 しいたけ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら なたねゆ	682 28.3 1.9	857 35.3 2.5
15	金	きのこごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし 根菜のみそ汁	あぶらあげ とりにく たまご こうやどうふ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	しめじ エリンギ しいたけ たけのこ えだまめ たまねぎ だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねゆ	669 28.2 2.4	845 35.3 3.2
18	月	ごはん 牛乳 八宝菜 ビーフンの中華あえ	とりにく えび いか うすらたまご かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ もやし	こめ さとう でんぷん ビーフン	なたねゆ ごまあぶら ごま	639 26.3 1.7	800 32.7 2.2
19	火	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のクリームシチュー 豆まめサラダ	とりにく ひよこまめ だいす 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 エリンギ しめじ えだまめ コーン きゃべつ	パン ブルーベリージャム じゃがいも さつまいも さとう	なたねゆ バター オリーブゆ	664 26.1 2.5	799 31.4 3.1
20	水	カレーピラフ 牛乳 マカロニサラダ ふわふわスープ	とりにく かにかまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース きゅうり きゃべつ	こめ むぎ さとう マカロニ じゃがいも パンこ	バター なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	641 21.1 2.2	808 25.9 2.9
21	木	ごはん 牛乳 ホキのクリームコーン焼き ゆかりあえ 団子汁	ホキ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ゆかり ねぎ	クリームコーン コーン きゃべつ しめじ だいこん	こめ こむぎこ しらたまだんご	ノンエッグマヨネーズ	628 22.7 1.9	791 29.1 2.5
22	金	ごはん 牛乳 おでん風煮 きのこ青菜のあえもの みかん	ぎゅうにく さつまあげ ちくわ あつあげ うすらたまご いとかまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	こんにやく だいこん しめじ えのきだけ はくさい みかん	こめ さとう		668 26.4 1.8	826 32.6 2.3
25	月	10月24日（日）の振替休日								
26	火	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	たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが もやし きゅうり	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	661 26.7 1.6	829 33.2 2.1
27	水	ふわふわどんぶり 牛乳 鉄カルサラダ ミニピーチゼリー	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん コーン	こめ むぎ さとう ピーチゼリー	なたねゆ ごまあぶら ごま	629 21.0 1.7	778 25.6 2.2
28	木	小ぎつねうどん 牛乳 鶏肉と根菜の揚げ煮 みかん	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん ごぼう えだまめ みかん	うどん さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	だいすあぶら	743 31.2 3.1	868 37.6 3.9
29	金	呉っ子元気チキンカレー 牛乳 カラフルサラダ 小魚アーモンド	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん あかパプリカ	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが きゃべつ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ アーモンド	665 22.7 2.3	824 27.2 2.9

