

| 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 |
| 8 月 | ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ | 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 | こめ むぎ さとう | なたねゆ オリーブゆ | 627 20.8 2.1 | 784 25.3 2.7 |
| 9 火 | 親子どんぶり 牛乳 春きゃべつソテー | とりにく たまご チキンウィンナー | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ しいたけ はるきゃべつ コーン | こめ むぎ さとう | なたねゆ | 601 23.9 1.9 | 749 29.5 2.5 |
| 10 水 | ごはん 発酵乳 鶏肉のからあげ おひたし お祝いすまし汁 お祝いデザート 1年生給食開始 | とりにく かつおぶし なると とうふ | はっこうにゅう | こまつな にんじん ねぎ | しょうが にんにく もやし たまねぎ | こめ こむぎこ でんぶん さとう おいわいいちごゼリー | だいすあぶら | 640 22.2 1.8 | 787 26.9 2.3 |
| 11 木 | ミートソーススパゲティ 牛乳 セサミサラダ キャンディチーズ ロールパン | とりにく チキンハム | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん トマトかん こまつな | たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり レモン | スパゲティ さとう ロールパン | オリーブゆ 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 | 585 28.1 2.5 | 841 38.7 3.6 |
| 12 金 | ごはん 牛乳 肉じゃが もやしと油揚げのあえもの | ぎゅうにく あつあげ あぶらあげ | 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 もやし | こめ じゃがいも さとう | なたねゆ | 613 23.0 1.6 | 765 28.2 2.0 |
| 15 月 | ごはん 牛乳 鶏肉と豆腐のオイスターソース煮 春雨の中華あえ | とうふ とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ しろねぎ はくさい しいたけ たけのこ しょうが にんにく もやし | こめ さとう でんぶん はるさめ | なたねゆ ごまあぶら | 623 23.5 1.8 | 779 28.9 2.3 |
| 16 火 | ハンバーガー (コッペパン・ハンバーグ・ボイル野菜) 牛乳 コンソメスープ | ぶたにく とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ きゃべつ | コッペパン パンこ でんぶん じゃがいも | なたねゆ | 591 27.3 2.8 | 711 33.1 3.6 |
| 17 水 | わかめごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 かきたま汁 | とりにく こうやどうふ とうふ たまご | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ | だいこん れんこん こんにゃく たまねぎ しめじ | こめ むぎ さとう でんぶん | なたねゆ | 577 22.7 2.7 | 718 27.9 3.5 |
| 18 木 | ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ いんげんのごまあえ さつま汁 | さわら とりにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | いんげん にんじん ねぎ | しょうが もやし だいこん こんにゃく | こめ でんぶん さとう さといも | だいすあぶら ごま | 676 27.3 2.2 | 837 32.7 2.8 |
| 19 金 | カレーライス 牛乳 わかめサラダ | とりにく ツナ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | にんにく たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり | こめ むぎ じゃがいも さとう | なたねゆ ごまあぶら | 637 20.2 2.8 | 797 24.5 3.7 |
| 22 月 | 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 やきぶた たまご | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | はるきゃべつ しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきだけ | こめ さとう でんぶん | ごまあぶら なたねゆ | 650 27.4 2.2 | 815 34.1 2.8 |
| 23 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 | 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 2.7 | 771 31.9 3.5 |
| 24 水 | そぼろどんぶり 牛乳 鶏肉と広島食材の炒め物 あまなつ | とりにく たまご | 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 えだまめ もやし あまなつ | こめ むぎ さとう | なたねゆ ごまあぶら | 642 29.0 1.8 | 798 36.1 2.3 |
| 25 木 | ごはん 牛乳 いかのレモンソースがけ そえ野菜 山菜のみそ汁 | いか あぶらあげ とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | レモン きゃべつ たまねぎ えのきだけ やまうど たけのこ わらび みすな なめこ | こめ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも | だいすあぶら | 637 27.2 2.1 | 798 33.8 2.7 |
| 26 金 | チキンライス 牛乳 コーンサラダ クリームスープ | とりにく チキンハム | ぎゅうにゅう | にんじん | きゃべつ きゅうり グリンピース コーン たまねぎ しめじ | こめ むぎ さとう じゃがいも | ごまあぶら ごま オリーブゆ なたねゆ | 627 21.4 2.8 | 790 26.2 3.7 |
| 30 火 | ごはん 牛乳 かつおのねぎソースかけ 千草あえ 若竹汁 | かつお ちくわ きんしたまご とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | ねぎ こまつな にんじん | にんにく もやし たけのこ たまねぎ | こめ じゃがいも さとう でんぶん | だいすあぶら | 605 24.9 1.7 | 754 30.8 2.2 |

入学・進級お祝い献立

1年生給食開始

こどもの日献立