

が っ こ う き ゅ う し ょ く こ ん だ て ひ ょ う  
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
2 月	ごはん 牛乳 豆腐の中華あん 中華あえ	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	しょうが たまねぎ もやし しいたけ しろねぎ きゃべつ コーン	こめ さとう でんぷん	なたねゆ ごまあぶら	576 26.4 1.6	716 32.8 2.1
3 火	セルフフィッシュバーガー (コッパン・ホキフライ・ゆで野菜・ソース) 牛乳 ミルクスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ たまねぎ しめじ	コッパン こむぎこ パンこ じゃがいも	だいすあぶら オリーブゆ	672 27.9 2.9	821 35.1 3.7
4 水	白菜と鶏肉のあんかけどんぶり 牛乳 干草あえ キャンディチーズ	とりにく チキンハム きんしたまご	ぎゅうにゅう チーズ	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 さとう	ごまあぶら	591 23.2 2.2	741 28.9 2.9
5 木	ごはん 牛乳 ハンバーグ コーンきゃべつ 麩のみそ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゃべつ コーン	こめ パンこ でんぷん じゃがいも ふ		628 26.3 1.9	786 32.7 2.5
6 金	わかめごはん 牛乳 筑前煮 もやしと油揚げのあえもの	とりにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	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 むぎ さといも さとう	なたねゆ	635 24.2 2.6	795 29.8 3.3
9 月	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 厚揚げのうま煮 藻塩めん汁	とりにく あつあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	しめじ たまねぎ	こめ さとう もしおめん	なたねゆ ごま	640 25.0 2.2	801 30.9 2.8
10 火	華風ライス 牛乳 ごま香る中華サラダ 白菜と肉団子のスープ	やきぶた とりにく とりつくね	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	たけのこ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ はくさい しめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ねりごま ごま	599 25.9 2.4	747 32.1 3.1
11 水	ごはん 牛乳 白身魚のごまみそ焼き ほうれん草のおひたし かきたま汁	ホキ みそ かつおぶし とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	こめ さとう でんぷん	ごま	572 28.1 2.1	705 33.9 2.7
12 木	五目うどん 牛乳 鶏肉と根菜の揚げ煮 みかん ロールパン	あぶらあげ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ れんこん ごぼう えだまめ みかん	うどん さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも ロールパン	だいすあぶら	643 28.8 3.0	847 37.6 4.0
13 金	チキンカレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	656 20.0 2.8	822 24.3 3.6
16 月	ごはん ひろしま給食 牛乳 肉じゃが 鶏肉と広島食材の炒め物	ぎゅうにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ひろしまなづけ 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 ごまあぶら	621 25.2 1.7	776 31.1 2.2
17 火	コッパン いちごジャム 牛乳 チキンビーンズ カルちゃんサラダ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ きゃべつ	コッパン いちごジャム じゃがいも さとう	なたねゆ	642 27.1 2.8	778 32.8 3.6
18 水	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 ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら ねぎ	にんにく だいこん はくさいキムチ しょうが はくさい たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	644 29.6 2.7	794 35.6 3.5
19 木	ごはん 冬至 献立 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 根菜のみそ汁	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん れんこん	こめ さとう ふ	なたねゆ	585 20.7 1.9	728 25.2 2.4
20 金	クリスマス 献立 ライス 発酵乳 フライドチキン レモンサラダ オニオンスープ クリスマスデザート	とりにく ベーコン	はっこうにゅう	にんじん	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり レモン たまねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぷん クリスマスデザート	だいすあぶら オリーブゆ	682 22.1 1.5	827 26.3 2.0
23 月	ピピンパ 牛乳 ワンタンスープ ピーチゼリー	ぎゅうにく ぶたにく きんしたまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	にんにく きゃべつ しょうが もやし たまねぎ	こめ むぎ ワンタンピー ピーチゼリー さとう	ごまあぶら	620 24.3 2.0	766 30.0 2.6