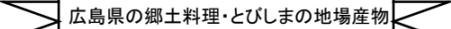
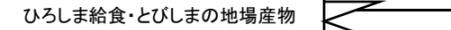




# 学校給食献立表

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
7 火	こんこんカレーライス 牛乳 きゃべつとツナのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく だいこん れんこん たまねぎ グリーンピース きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ	621 22.3 2.7	776 27.3 3.5
8 水	ごはん 牛乳 八宝菜 春雨スープ	とりにく いか やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが だけのこ たまねぎ はくさい 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	571 23.0 2.0	710 28.2 2.6
9 木	スパゲティナポリタン 牛乳 ごまドレッシングサラダ 蒸しパン	チキンウインナー チキンハム たまご	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 きゃべつ 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 ごまあぶら ごま	616 21.8 2.7	774 26.8 3.5
10 金	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	 さわら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	きんときにんじん ほうれんそう	しょうが だいこん はくさい かぶ	こめ さとう でんぶん しらたまもち	ごま	634 27.4 1.6	782 32.8 2.1
14 火	ココア揚げパン 牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 スパゲティサラダ	とりつくね ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり きゃべつ	コッペパン ミルクココア じゃがいも スパゲティ さとう	だいたあぶら ノンエッグマヨネーズ	689 22.8 2.8	842 27.1 3.7
15 水	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとじ 小松菜のソテー	とりにく こうやどうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし しめじ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	601 23.4 1.5	750 28.8 1.9
16 木	カレーピラフ 牛乳 ハムサラダ 白菜のミルクスープ	とりにく チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ グリーンピース きゅうり はくさい しめじ	こめ むぎ さとう	バター なたねゆ オリーブゆ	601 19.5 2.7	755 23.7 3.6
17 金	ごはん 牛乳 ホキのみそマヨ焼き きゃべつと赤しそあえ ちゃんこ汁	ホキ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ	きゃべつ はくさい だいこん しろねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ	579 28.5 2.0	714 34.5 2.5	
20 月	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 じゃがいもの中華サラダ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	たまねぎ しろねぎ はくさい しいたけ だけのこ しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねゆ ごまあぶら ごま	601 25.5 1.9	750 31.6 2.4
21 火	ごはん 牛乳 煮込みおでん もやしと青菜のごま酢あえ	とりにく うすらたまご あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく もやし	こめ さといも さとう	ごま	587 24.4 1.6	731 30.1 2.1
22 水	ごはん 牛乳 HIROSHIMA 特製モリモリ焼き 鶏ごぼう汁	 ふたにく たまご とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ねぎ にんじん	きゃべつ もやし レモン ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ	ごまあぶら	624 26.3 1.9	780 32.6 2.4
23 木	大豆うどん 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ 藻塩野菜 ロールパン	 だいたあ かつおぶし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ レモン きゃべつ	うどん こむぎこ でんぶん さとう ロールパン	だいたあぶら	599 31.0 2.6	798 40.6 3.5
24 金	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 大根のみそ汁	 ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく だいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	573 19.8 1.9	711 24.0 2.4
27 月	玉子どんぶり 牛乳 姫ひじきと小松菜のあえもの	 とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう ひめひじき	にんじん ねぎ こまつな	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	597 23.8 1.9	744 29.3 2.5
28 火	黒糖パン 牛乳 チリコンカン きゃべつとソーテー	とりにく しろいんげんまめ チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ きゃべつ コーン	こくとうパン じゃがいも さとう	なたねゆ	603 26.4 2.5	727 31.9 3.3
29 水	広島食材で頭が 良くなり鯛めし!! 牛乳 彩りあえ 冬野菜の元気汁 ぼんかん	 くろだい チキンハム きんしたまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな	しょうが きゃべつ たまねぎ だいこん れんこん しろねぎ ぼんかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねゆ ごま	579 23.7 2.6	718 29.1 3.4
30 木	ごはん 牛乳 いかの磯辺揚げ おひたし 長浜のうどん豆腐	 いか かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	もやし しいたけ	こめ てんぷらこ さとう さといも でんぶん	だいたあぶら	653 28.7 2.0	819 35.8 2.6
31 金	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 麩のすまし汁	とりにく 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 だけのこ えのきだけ だいこん	こめ さとう ふ	なたねゆ	586 24.1 1.8	729 29.7 2.3