



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
3	月	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 昆布あえ 豆腐汁 福豆	いわし とうふ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが きゃべつ えのきたけ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	だいすあぶら 	616 24.8 1.5	757 29.4 2.0
4	火	コッパン マーシャルビーンズ 牛乳 白菜のクリーム煮 セサミサラダ	とりにく ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい コーン きゃべつ レモン	コッパン マーシャルビーンズ じゃがいも さとう	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	686 25.5 2.8	815 30.4 3.7
5	水	ふわふわどんぶり 牛乳 鶏肉と広島食材の炒め物	とりにく とうふ 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 もやし	こめ むぎ さとう	なたねゆ	588 24.8 1.9	732 30.6 2.5
6	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 野菜の中華あえ	とうふ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	597 26.3 1.9	744 32.7 2.4
7	金	ごはん 牛乳 厚揚げの含め煮 わかめのみそ汁	あつあげ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねゆ	612 23.1 1.9	764 28.4 2.4
10	月	ポークハヤシライス 牛乳 鉄カルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ コーン グリーンピース きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	なたねゆ	596 19.1 2.2	743 23.1 2.9
12	水	ごはん 牛乳 さばの韓国風焼き 大根のナムル 豆腐チゲ	さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが だいこん はくさい たまねぎ はくさいキムチ	こめ さとう	ごまあぶら	620 27.9 2.7	762 33.4 3.5
13	木	みそラーメン 牛乳 鶏肉と根菜の揚げ煮 はるみ	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 にんにく ごぼう はるみ	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら ごま だいすあぶら	643 30.7 3.1	743 36.2 4.0
14	金	ごはん 牛乳 べっこう煮 小松菜と油揚げのあえもの	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えだまめ しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	591 23.5 1.6	737 28.9 2.0
17	月	そばろどんぶり 牛乳 春雨と細切り昆布のあえもの	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	602 25.7 1.7	751 31.9 2.2
18	火	黒糖パン 牛乳 チキンビーンズ 海藻サラダ	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	こくとうパン じゃがいも さとう	なたねゆ	631 27.8 2.6	764 33.8 3.5
19	水	ごはん 牛乳 タンドリーチキン コーンきゃべつ 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 コーン たまねぎ	こめ さとう でんぶん マカロニ	なたねゆ	615 22.7 1.7	751 26.8 2.2
20	木	ミートソーススパゲティ 牛乳 ブロッコリーのサラダ ごまトースト	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース きゃべつ	スパゲティ さとう しょくパン	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ バター ごま	683 28.2 2.7	810 34.0 3.3
21	金	ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 麩のみそ汁	とりにく こうやどうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう ふ	なたねゆ	565 21.7 1.8	702 26.5 2.3
25	火	華風ライス 牛乳 バンバンジー 中華スープ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	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 たまねぎ しめじ もやし	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ねりごま ごま	604 25.6 2.4	753 31.7 3.1
26	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 酢の物	とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	574 21.5 1.4	713 26.3 1.7
27	木	ごはん 牛乳 根菜の炒め煮 団子汁	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しめじ たまねぎ	こめ さとう しらたまだんご	なたねゆ ごまあぶら	572 19.4 1.7	711 23.4 2.2
28	金	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら いんげんのごまあえ 五目汁	ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ	もやし だいこん こんにゃく	こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	だいすあぶら ごま	626 22.3 2.2	747 25.3 2.7