

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	ぎゅうにゅう・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	火	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 グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう	なたねゆ オリーブゆ	605 20.9 2.0	751 25.3 2.6
9	水	親子どんぶり 牛乳 春きゃべつのソテー	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 キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう	なたねゆ	573 24.8 1.8	707 30.0 2.4
10	木	ミートソーススパゲティ 牛乳 セサミサラダ 蒸しパン	とりにく チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	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 ノンエッグマヨネーズ ねりごま ごま	639 28.7 2.8	793 35.3 3.8
11	金	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	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	598 25.1 1.7	733 30.2 2.2
14	月	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまじゃこあえ	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	573 23.3 1.6	708 28.2 1.8
15	火	ハンバーガー (コッペパン・ハンバーグ・ボイルきゃべつ) 牛乳 クリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン パンこ でんぶん じゃがいも	オリーブゆ	600 30.2 2.7	718 36.6 3.5
16	水	チキンライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	とりにく チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	598 19.7 2.8	748 23.6 3.4
17	木	ごはん 牛乳 いかのレモンソースがけ そえ野菜 鶏ごぼう汁	いか とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	だいすあぶら ごまあぶら	631 28.8 2.1	786 35.4 2.8
18	金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨の中華あえ あまなつ	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	しょうが はくさい たけのこ しろねぎ あまなつ	こめ さとう でんぶん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	610 24.8 1.7	753 30.1 2.3
21	月	ごはん 牛乳 タッカルビ 中華スープ	とりにく みそ やきふた とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら	616 30.1 2.4	767 37.2 3.0
22	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 キャベツ 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	605 26.2 2.5	726 31.1 3.3
23	水	そばろどんぶり 牛乳 鶏肉と広島食材の炒め物	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ひろしまな こまつな	たまねぎ えだまめ もやし	こめ むぎ さとう	なたねゆ ごまあぶら	595 29.4 1.6	736 36.4 2.3
24	木	ごはん 牛乳 さわらの香味だれかけ 赤しそあえ 豚汁	さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぶん じゃがいも		583 27.9 1.9	712 32.8 2.5
25	金	わかめごはん 牛乳 厚揚げの含め煮 麩のすまし汁	あつあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ むぎ さとう ふ	なたねゆ	584 25.0 2.7	718 30.5 3.5
28	月	振替休日（4月26日分）								
30	水	ごはん 牛乳 かつおのねぎソースがらめ 彩りあえ 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 キャベツ 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	594 22.8 1.8	735 27.8 2.3