

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
4 火	ごはん 牛乳 ホキのごまみそ焼き 吹き寄せきんぴら かきたま汁	ホキ みそ とりにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう れんこん こんにゃく とうもろこし たまねぎ	こめ さとう でんぷん	ごま なたねゆ	601 31.2 2.2	750 39.7 2.9
5 水	ハヤシライス 牛乳 きゅべつとベーコンのソテー	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	こめ むぎ	なたねゆ	629 21.8 2.2	780 26.2 3.1
6 木	スパゲティポロネーゼ 牛乳 わかめサラダ ホットケーキ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	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	655 28.5 2.8	815 35.4 3.7
7 金	呉市立中学校総合文化行事								
10 月	ごはん 牛乳 豚じゃが 大豆のおかかあえ	ぶたにく あつあげ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	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	593 25.4 1.4	732 30.8 1.8
11 火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン コーンきゅべつ ミルクスープ	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 キャベツ しめじ とうもろこし たまねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	なたねゆ オリーブゆ	612 27.4 1.8	767 34.9 2.5
12 水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく れんこん だいこん たまねぎ	こめ でんぷん さとう	だいずあぶら なたねゆ	678 28.1 2.2	836 33.4 3.0
13 木	コッペパン 牛乳 ポトフ スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ みかんかん パインかん ももかん	コッペパン じゃがいも スパゲティ さとう	オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ	636 23.3 2.1	782 28.0 2.7
14 金	他人どんぶり 牛乳 豚肉と広島食材の炒め物	ぎゅうにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ひろしまなつげ こまつな	たまねぎ しめじ しろねぎ もやし	こめ むぎ さとう	なたねゆ ごまあぶら	631 29.3 1.8	777 35.9 2.4
17 月	ごはん 牛乳 大根の鶏そぼろあん ごまじゃこあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな	しょうが だいこん えだまめ キャベツ	こめ さといも さとう でんぷん	なたねゆ ごま	593 26.8 1.6	735 32.4 1.9
18 火	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 ハンサンスー	とうふ とりにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく はくさい たまねぎ だけのこ しいだけ しろねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	617 24.4 1.8	772 29.7 2.4
19 水	ツナごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 秋の元気汁	ツナ とりにく こうやとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ちりめん	にんじん	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 さつまいも	なたねゆ	623 27.3 2.6	773 33.4 3.7
20 木	焼きスパゲティ 牛乳 鶏肉と野菜の甘酢がらめ ぶどうゼリー	ぶたにく ぎょふん (いわし・さ ば・かつお) とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ れんこん ごぼう	スパゲティ じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう ぶどうゼリー	なたねゆ だいずあぶら	677 29.5 2.2	828 36.4 2.9
21 金	ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き 薬塩野菜 米粉めん汁	さけ みそ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ こめこめん	ノンエッグマヨネーズ	618 28.6 1.5	761 33.9 2.0
25 火	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め わかめスープ	とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぷん	なたねゆ ごまあぶら	583 23.2 1.8	720 28.1 2.7
26 水	ごはん 牛乳 里芋と豚肉の煮物 白菜のごまあえ	ぶたにく うすらたまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん こんにゃく はくさい	こめ さといも さとう	ごま	582 24.2 1.7	715 29.6 2.1
27 木	コッペパン 牛乳 ワニフライ ゆで野菜 コンソメスープ みかん	ワニ (さめ) ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ みかん	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	だいずあぶら なたねゆ	583 26.3 2.7	703 31.0 3.2
28 金	ピピンパ 牛乳 中華スープ 小魚アーモンド	ぎゅうにく ぶたにく きんしたまご やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ かえりいりこ	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら アーモンド	599 23.1 2.2	729 27.4 2.8