

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1	月	麦ごはん	牛乳	セルフのそぼろどん こまつなのマヨネーズあえ ごまみそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたと みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ワントン ごま	たまねぎ ピーマン しょうが コーン こまつな キャベツ にんじん メンマ もやし ながねぎ	645	24.9	18.7	1.8
2	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき にんじんときりぼしだいこんの ツナいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ もずく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん ピーマン たまねぎ えのきたけ ながねぎ	645	25.4	17.9	1.8
3	水	こくど こめコパン	牛乳	チーズオムレツ スパゲティーサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	こめコパン くろざとう スパゲッティ でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ こまつな	621	26.4	19.8	2.4
4	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき わかめのあえもの きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら はるさめ さとう ごま	しょうが もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	655	25.4	20.2	2.0
5	金	ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラほしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる ほしのゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ こんぶ とうにゅう	こめ さとう ラード じゃがいも でんぷん そうめん	たまねぎ もやし にんじん きゅうり あかしそ えのきたけ オクラ あまなつ メロン	646	21.8	15.4	1.9
8	月	ごはん	牛乳	ギョーザ メンマサラダ なつやさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぷん ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも ラード こむぎこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく ほししいたけ なす ズッキーニ	671	24.2	20.5	1.7
9	火	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご キャベツのしおこうじあえ とびうおのつまれじる	わかめ ぎゅうにゅう たまご とびうお とうふ みそ だいず	こめ ごま さとう でんぷん ごまあぶら だいずあぶら	キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	606	25.6	16.3	2.4
10	水	ごはん	牛乳	てづくりごまふりかけ ししゃものマヨネーズやき こんぶあえ スタミナとんじる とうにゅうパンナコッタ	あおのり ぎゅうにゅう ししゃも あおだいず こんぶ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	あかしそ にんじん キャベツ もやし たまねぎ にら にんにく いちご	660	27.1	17.8	2.2
11	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	タンメン ちゅうかあえ みそポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと だいず みそ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし こまつな	636	26.7	15.0	2.7
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのごまみそチーズやき ごもくおかかきんぴら じばやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか みそ チーズ だいず さつまあげ くきわかめ かつおぶし あぶらあげ	こめ ごま さとう ごまあぶら でんぷん こめあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく ピーマン たまねぎ えのきたけ ゆうがお こまつな	611	27.4	15.1	2.2
16	火	ごはん	牛乳	たらこうやどうふのチリソース きゅうりのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう たら こうやどうふ ぶたにく	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ コーンフラワー	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら	672	23.5	19.2	1.9
17	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき しらたきとやさいのいためもの ピリからみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう こめあぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	632	27.0	18.8	1.9
18	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ コーン こまつな	662	27.8	16.5	1.6
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日：広島県】 しろみざかなのからあげ レモンソース くれのにくじゃが オイスターソースいり ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく たまご	こめ でんぷん こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	レモン たまねぎ しらたき にんじん メンマ もやし こまつな ながねぎ	636	26.5	18.8	1.8
22	月	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん ローストチーズポテト みそキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なたと あつあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	にんにく キャベツ ながねぎ ピーマン にんじん メンマ たまねぎ しめじ キムチ にら	648	26.1	18.2	2.0
23	火	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 なつやさいかレー こんにやくとかいそうの うめサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ こんにやく キャベツ コーン うめぼし えだまめ	668	22.8	18.2	1.9

一食平均エネルギー：645 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：17.9 g

食塩：2.0 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	月	麦ごはん	牛乳	セルフのそばろどん こまつなのマヨネーズあえ ごまみそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたと みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ワントン ごま	たまねぎ ビーマン しょうが コーン こまつな キャベツ にんじん メンマ もやし ながねぎ	640	25.3	17.7	1.8
2	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき にんじんときりぼしだいこんの ツナいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ もずく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん ビーマン たまねぎ えのきたけ ながねぎ	645	25.4	17.9	1.8
3	水	こくとう こめこパン	牛乳	チーズオムレツ スパゲティーサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	こめこパン くろざとう スパゲッティ さとう こめあぶら ごま じゃがいも	パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ こまつな	621	26.4	19.8	2.4
4	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき わかめのあえもの きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ	こめ でんぷん こめあぶら はるさめ さとう ごま	しょうが もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	647	24.7	19.8	2.0
5	金	ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラほしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる ほしのゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ こんぶ とうにゅう	こめ さとう ラード じゃがいも でんぷん そうめん 水あめ	たまねぎ もやし にんじん きゅうり あかしそ えのきたけ オクラ あまなつ メロン	646	21.8	15.4	1.9
8	月	ごはん	牛乳	ギョーザ メンマサラダ なつやさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ ラード でんぷん ごまあぶら さとう ごま こむぎこ こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら しょうが メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく ほししいたけ ズッキーニ トマト	672	24.2	20.6	1.7
9	火	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご キャベツのしおこうじあえ とびうおのつまれじる	わかめ ぎゅうにゅう たまご とびうお とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう でんぷん ごまあぶら だいずあぶら	キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん たまねぎ ごぼう	611	25.6	17.2	2.4
10	水	ごはん	牛乳	てづくりごまふりかけ ししゃものマヨネーズやき こんぶあえ スタミナとんじる とうにゅうパンナコッタ	あおのり ぎゅうにゅう ししゃも あおだいず こんぶ ぶたにく みそ とうふ とうにゅう	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	あかしそ にんじん キャベツ もやし たまねぎ にら にんにく いちご	660	27.1	17.8	2.2
11	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	タンメン ちゅうかあえ みそポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと だいず みそ	ちゅうかめん ごま こめあぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし こまつな	639	27.0	15.2	2.7
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのごまみそチーズやき ごもくおかかきんびら じばやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか みそ チーズ だいず さつまあげ くきわかめ かつおぶし あぶらあげ	こめ ごま さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン たまねぎ こまつな えのきたけ ゆうがお	611	27.4	15.1	2.2
16	火	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりのナムル ピーフンスープ	ぎゅうにゅう たら こうやどうふ ぶたにく	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま ビーフン コーンフラワー	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら	673	23.9	19.3	1.9
17	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき しらたきとやさいのいためもの ピリからみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう こめあぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ しらたき ビーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	632	27.0	18.8	1.9
18	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトの ミートソース ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ コーン こまつな	662	27.8	16.5	1.6
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日：広島】 しろみざかなのからあげ レモンソース くれのにくじゃが オイスターソースいり ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく たまご	こめ でんぷん こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	レモンじる たまねぎ こんにゃく にんじん メンマ もやし こまつな ながねぎ	635	26.5	18.8	1.8
22	月	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん ローストポテト みそキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと あつあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	にんにく キャベツ ながねぎ ピーマン にんじん メンマ たまねぎ しめじ キムチ にら	632	24.9	16.7	1.9
23	火	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 なつやさいカレー こんにゃくとかいそうの うめサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	にんにく たまねぎ ゆうがお トマト かぼちゃ こんにゃく キャベツ コーン うめぼし えだまめ	676	23.8	18.8	1.9

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：17.8 g

食塩：2.0 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1	月	むぎごはん	牛乳	セルフのそばろどん こまつなのマヨネーズあえ ごまみそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず のり とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ワントン ねりごま	たまねぎ コーン ピーマン しょうが こまつな キャベツ にんじん メンマ にら	642	24.9	19.4	1.6
2	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき にんじんときりぼしだいこんの ツナいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ もずく あぶらあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん ピーマン たまねぎ えのきたけ ながねぎ	649	25.7	18.3	1.8
3	水	こくとう こめこパン	牛乳	チーズオムレツ スパゲティーサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	こめこパン くろざとう さとう スパゲッティ あぶら じゃがいも でんぶん	パセリ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン こまつな	601	25.9	20.1	2.5
4	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき わかめのあえもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ だいず みそ	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごま	しょうが もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	635	24.9	19.8	1.9
★七夕献立 たなばた こんだて 『七夕汁』は、七夕の行事食である「そうめん」や星型のかまぼこ、オクラで天の川をイメージしています。 たなばた じる たなばた きょうじよく ほしがた あま がわ											
5	金	ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラぼしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる ぼしのゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ とうにゅう	こめ さとう ラード じゃがいも でんぶん そうめん みずあめ	たまねぎ もやし にんじん きゅうり あかしそ えのきたけ オクラ レモン メロン	645	21.8	15.4	1.9
8	月	ごはん	牛乳	ギョーザ メンマサラダ なつやさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま ラード じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら しょうが メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく なす ブロッコリー	671	24.2	20.6	1.7
9	火	わかめ ごはん	牛乳	あつやきたまご キャベツのしおこうじあえ とびうおのつみれじる	わかめ ぎゅうにゅう たまご とびうお とうふ みそ だいず	こめ おおむぎ ごま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら だいずあぶら	キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	602	25.7	16.6	2.4
10	水	ごはん	牛乳	てづくりごまふりかけ ししゃものマヨネーズやき こんぶあえ スタミナとんじる	あおのり ぎゅうにゅう ししゃも あおだいず こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	あかしそ にんじん きゅうり もやし たまねぎ にら にんにく	618	27.1	17.4	2.1
11	木	ちゅうかめん	牛乳	タンメン ちゅうかあえ みそポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず みそ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし こまつな	618	25.0	14.3	2.2
★防犯の日献立 ぼうはん ひ こんだて 「いかのおすし」にちなみ、『いかのごまチーズやき』があります。											
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのごまチーズやき ごもくおかかきんぴら じばやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか みそ チーズ だいず さつまあげ くきわかめ かつおぶし あぶらあげ	こめ ごま さとう ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン たまねぎ えのきたけ ゆうがお こまつな	603	26.8	14.8	2.1
16	火	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふの チリソース きゅうりのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう たら こうやどうふ とうふ	こめ でんぶん こめこ あぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ コーンフラワー	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら	661	22.3	19.1	1.8
17	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき しらたきとやさいのいためもの ピリからみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら でんぶん	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	618	26.0	18.0	1.9
18	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトの ミートソース ひじきサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン こまつな いちご	685	25.0	16.9	1.7
★食育の日献立 しょくいく ひ こんだて ひろしまけん せいさんりょうぜんこく い つか くれ にく 生産量全国1位のレモン、カキ（オイスターソース）を使います。『呉の肉じゃが』は、ビーフシチューをつくるために生まれた料理で、呉の海軍から生まれました。肉じゃがが発祥の地と言われています。											
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日：広島県】 しろみざかなのからあげ レモンソース くれのにくじゃが オイスターソースいり ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく とうふ わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	レモン たまねぎ しらたき にんじん もやし メンマ こまつな	615	25.9	17.4	1.8
22	月	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん ローストチーズポテト みそキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あつあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら	にんにく キャベツ ながねぎ ピーマン にんじん メンマ たまねぎ しめじ キムチ にら	636	25.3	17.6	1.8
★ふるさと献立 こんだて こんげつ くびき さん やさい つか なつ えだまめ じょうえつさん よてい 今月は、頸城産の野菜をたくさん使った夏カレーです。枝豆も上越産を予定しています。											
★地元の夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！ じもと なつ やさい た なつ げんき す											
23	火	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 なつやさいカレー こんにゃくとかいそうの うめサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ キャベツ サラダこんにゃく コーン うめぼし えだまめ	668	23.2	18.2	1.9

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：17.7 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。