

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g
1	月	ごはん	牛乳	さばのソースやき しらたきのつるつるいため ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ だいず	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	628	28.2
2	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ 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 なんと とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	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 トマト なす ズッキーニ	629	23.2
3	水	ごはん	牛乳	セルフのめぎすてんどん ごまずあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ	636	22.9
4	木	ごはん	牛乳	【たなばた献立】 手作りきらぼしハンバーグ ゆかりあえ たなばた汁	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ひじき かまぼこ とうふ こんぶ	こめ でんぷん ごま ごまあぶら さとう ビーフン	たまねぎ えだまめ しょうが にんじん しいたけ もやし きゅうり コーン あかしそ えのきたけ オクラ	614	25.0
5	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツのチーズソース なつみかんサラダ なつやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ わかめ ベーコン	こめこパン くらざとう でんぷん さとう ひまわり油 こめあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ パセリ もやし きゅうり あまなつ缶 にんじん レタス さやいんげん	604	25.6
8	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ツナポテト もずくの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ なんと もずく	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし	600	25.0
9	火	えだまめ ごはん	牛乳	あつやきたまご キャベツの塩こうじあえ とびうおのつまれじる	ぎゅうにゅう たまご とびうお とうふ みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら ごまあぶら ごま	えだまめ 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 しょうが	601	27.0
10	水	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 あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう はるさめ	しょうが もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	632	23.9
11	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ぐだくさんタンメンスープ しおゆでえだまめ みそポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと みそ ヨーグルト スキムミルク ゼラチン	ちゅうかめん じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ コーン えだまめ	653	28.4
12	金	ごはん	牛乳	きゃべつメンチ カリカリたくあんあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん かぼちゃ えのきたけ なす さやいんげん	693	22.6
16	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそワントンスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず なんと みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ワントン ねりごま ごま	にんにく しょうが しらたき きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ メンマ キャベツ ながねぎ	629	23.8
17	水	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりののりごまナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう こうやどうふ のり ぶたにく わかめ たら	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 きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら	669	24.5
18	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン えだまめ	652	27.5
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日 ひろしまけん】 あつあげのおこのみやきふう せとうちレモンふうみサラダ 呉の肉じゃが	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし あおのり ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん こまつな コーン レモンじる たまねぎ しらたき	646	23.3
22	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき にんじんのツナいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ なんと わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン たまねぎ ほししいたけ	659	27.5
23	火	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 じもとやさいのなつカレー こんにゃくとかいそうのうめサラダ りんごゼリー	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 ごま	にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく キャベツ コーン うめぼし りんご	678	21.7

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.8 g

食塩：1.9 g

*感染症の流行や食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
1	月	ごはん	牛乳	さばのソースやき しらたきのつるつるいため ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ だいず	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	624	28.2
2	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ 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 なんと とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	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 トマト なす ズッキーニ	628	23.2
3	水	ごはん	牛乳	セルフのめぎすてんどん ごまずあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ	626	22.7
4	木	ごはん	牛乳	【たなばた献立】 てづくりきらぼしハンバーグ ゆかりあえ たなばた汁	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ひじき かまぼこ とうふ こんぶ	こめ でんぷん ごま ごまあぶら さとう ビーフン	たまねぎ えだまめ しょうが にんじん しいたけ もやし きゅうり コーン あかしそ えのきたけ オクラ	604	24.3
5	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツのチーズソース なつみかんサラダ なつやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ わかめ ベーコン	こめこパン くろざとう でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ もやし きゅうり あまなつ缶 にんじん レタス さやいんげん	610	26.6
8	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ツナポテト ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ たまご	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし ほうれんそう	605	25.4
9	火	えだまめ ごはん	牛乳	あつやきたまご キャベツの塩こうじあえ とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご とびうお とうふ みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら ごまあぶら ごま	えだまめ 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 しょうが	600	27.0
10	水	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 あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう はるさめ	しょうが もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	634	23.9
11	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ぐだくさんタンメンスープ しおゆでえだまめ みそポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと みそ ヨーグルト スキムミルク ゼラチン	ちゅうかめん じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ コーン えだまめ	649	28.1
12	金	ごはん	牛乳	きゃべつメンチカツ カリカリたくあんあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぷん こめこ こむぎこ こめあぶら ごま ラード	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	644	26.0
16	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそワントンスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず なんと みそ	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さとう ワントン ねりごま	にんにく しょうが しらたき きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ メンマ キャベツ ながねぎ	636	23.9
17	水	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりののりごまナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう こうやどうふ たら のり ぶたにく わかめ	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 きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら	671	24.8
18	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン えだまめ	644	26.6
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日 ひろしまけん】 あつあげのおこのみやきふう せとうちレモンふうみサラダ 呉のにくじゃが	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし あおのり ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん こまつな コーン レモンじる たまねぎ しらたき	643	23.6
22	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき にんじんのツナいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ なんと わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン たまねぎ ほししいたけ	650	26.9
23	火	ゆかりごはん	牛乳	ささかまのコーンマヨやき こんぶあえ スタミナなつとんじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら じゃがいも	あかしそ クリームコーン もやし にんじん キャベツ にんにく たまねぎ なす こんにゃく にら	600	24.5
24	水	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 じもとやさいのなつカレー こんにゃくとかいそうのうめサラダ りんごゼリー	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 ごま	にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく キャベツ コーン うめぼし りんご	664	21.3

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.4 g

食塩：1.9 g

＊感染症の流行や食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。