

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		熱や力になるもの		体の調子を整えるもの						
1	月	ごはん	牛乳			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 とうふ みそ			こめ ラード こむぎこ だいずあぶら さとう とうもろこしでんぶん こまあぶら こま こめあぶら でんぶん			キャベツ しょうが にら メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ なす トマト ズッキーニ			616	22.1			
2	火	むぎごはん	牛乳			セルフのてんどん（めぎすとズッキーニ） ごますあえ 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 おおむぎ こむぎこ でんぶん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま じゃがいも			ズッキーニ ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ			684	24.4			
3	水	ごはん	牛乳			ココアのもと ささかまのカレーマヨやき こんぶあえ スタミナなつとんじる			ぎゅうにゅう ささかまほこ こんぶ ぶたにく とうふ みそ			こめ ココアのもと さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも			もやし にんじん キャベツ たまねぎ なす こんにゃく にら にんにく			625	23.1			
4	木	ごはん	牛乳			ホイコーロー ローストポテト ちゅうかたまごスープ			ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご			こめ ごまあぶら さとう でんぶん 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 たまねぎ にんじん ほうれんそう			626	24.7			
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 たなばたゼリー			ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずたんぱく かまぼこ とうふ こんぶ とうにゅう			こめ ラード さとう じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん 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			613	20.4			
8	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 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 でんぶん 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			630	26.9			
9	火	えだまめ 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			ぎゅうにゅう たまご とびうお とうふ みそ			こめ おおむぎ ごま さとう でんぶん だいずあぶら ごまあぶら			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			652	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 ぎゃべつのみそしる			ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ			こめ でんぶん こめあぶら はるさめ さとう			しょうが もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん			630	24.2			
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 なると みそ			ちゅうかめん ごま ごまあぶら 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 もやし ほうれんそう			613	25.2			
12	金	ごはん	牛乳			【防犯の日献立】 いかのサラサあげ つけものあえ なつやさいのみそしる			ぎゅうにゅう いか あぶらあげ だいず みそ			こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら			しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん ふくじんづけ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん			629	24.1			
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 ヨーグルト			ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず なると みそ ヨーグルト スキムミルク ゼラチン			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 しらたき メンマ きりほしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ ながねぎ			682	25.9			
17	水	ごはん	牛乳			たらとこ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 こやどうふ ぶたにく わかめ			こめ でんぶん コーンフラワー こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ			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			664	23.4			
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 あおだいず			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			623	25.0			
19	金	こくとう こめこパン	牛乳			オムレツのとうにゅうチーズソース なつみかんサラダ やさいスープ			ぎゅうにゅう たまご とうにゅうシュレッド ベーコン			こめこパン くろざとう でんぶん さとう ひまわりゆ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも スパゲッティ			たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり あまなつ（かん） にんじん しめじ さやいんげん			604	23.5			
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 かきたまわかめスープ			ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご わかめ			こめ こめあぶら じゃがいも でんぶん			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			607	25.7			
23	火	ごはん	牛乳			【食育の日・広島県】 あつあげのオイマヨやき せとうちレモンふうみドレッシングサラダ くれのにくじゃが			ぎゅうにゅう あつあげ 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			626	23.0			
24	水	ごはん	牛乳			てづくりサクサクふりかけ ししゃものカレーやき ごもくきんぴら もずくのみそしる			あおのり ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ もずく とうふ みそ あぶらあげ だいず			こめ こめパンこ ごま さとう こめあぶら じゃがいも			にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ			603	23.0			
25	木	むぎごはん	のむ ヨーグルト			【ふるさと献立】 きよさ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 えだまめのしおゆで			のむヨーグルト スキムミルク ぶたにく だいず くきわかめ			こめ おおむぎ さとう 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 えだまめ			606	21.5			

一食平均エネルギー：630 Kcal

たんぱく質：24.1 g

脂質：17.1 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。