



日	曜	献立名		使用する食材 左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)			
1	火	ごはん 牛乳	★ あじの南蛮漬け	あじ でんぶん 人参 玉ねぎ	855	344
			★ ゆでとうもろこし	カットコーン		
			★ 海鮮ボールの煮付け	えびホール(えび 魚肉 でんぶん 豚油 大豆たん白 玉ねぎ 卵白 えびエキス ホタテエキス) 人参 大根 さやいんげん		
			★ うめちり和え	小松菜 もやし かに風味かまぼこ うめちりご飯の素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ)		
2	水	ごはん 牛乳	★ マーボー豆腐	なす 豚ミンチ 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 人参 赤みそ とりがらスープ 豆板醤	787	353
				ごま油		
			★ 焼き餃子	(キャベツ 玉ねぎ にら 豚肉 鶏肉 生姜 豚脂 小麦粉 大豆粉)		
			★ 卵と野菜の中華和え	錦糸卵 人参 ブロッコリー ちくわ ごま油		
3	木	ごはん 牛乳	★ ビーマンのじゃこ炒	ビーマン しらす干し	818	310
			★ 豚肉の生姜炒め	豚肉 玉ねぎ しめじ 生姜		
			★ ぼん酢和え	ほうれん草 もやし ぼん酢		
			★ ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり 人参 ホールコーン まぐろフレーク マヨネーズ		
4	金	菜めし 牛乳	★ すいか	すいか	772	478
			★ かきたま汁	卵 玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ だし昆布 花かつお でんぶん		
			★ メンチカツ	(豚肉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 大豆たん白 でんぶん 大豆粉 原料の一部に小麦粉含む) とんかつソース		
			★ ゆで野菜	キャベツ 人参		
7	月	ごはん 牛乳	★ 昆布サラダ	大根 切干大根 人参 チキンハム(鶏肉 でんぶん) 刻み昆布 かつお節	794	277
			★ いりこ大豆	かえりいりこ 炒り大豆		
				菜めし…米 菜めしの素(広島菜)		
			★ 鶏肉のスパイス揚げ	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー でんぶん		
8	火	ごはん 牛乳	★ ドレッシング和え	ブロッコリー 青じそドレッシング	813	299
			★ ビーンズサラダ	大豆 人参 キャベツ きゅうり		
			★ ミニゼリー	温州みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 水あめ 寒天 乳化剤		
			★ ゴーヤチャンプルー	ゴーヤ 豆腐 豚肉 もやし 人参 卵 生姜 かつお節 オイスターソース ごま油		
9	水	ごはん 牛乳	★ ゆで枝豆	枝豆	810	289
			★ かぼちゃサラダ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 マヨネーズ		
			★ みかん缶	みかん缶		
			★ 白身魚の竜田揚げ	ホキ 生姜 でんぶん		
10	木	ごはん 牛乳	★ 塩きゅうり	きゅうり	845	315
			★ 汁なし担々麺	中華麺 豚ミンチ 玉ねぎ にんにく 生姜 ごま油 ねぎ とりがらスープ 中みそ 赤みそ 豆板醤 ねりごま		
			★ アーモンド和え	ブロッコリー 人参 アーモンド		
			★ ハーブチキン	鶏肉 ハーブソルト		
11	金	ごはん 牛乳	★ 小松菜ののり和え	小松菜 もやし 人参 きざみのり	838	413
			★ ぱりぱりサラダ	たくあん 春雨 大根 人参 きゅうり 白ごま しらす干し		
			★ 冷凍バイン	冷凍バイン		
			★ 冷やしぜんざい	白玉もち ゆで小豆		
14	月	ごはん 牛乳		雑穀ごはん・・・米 雑穀米	803	327
			★ ミートボールのトマト煮	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白) 玉ねぎ しめじ ホールトマト		
			★ 粉吹き芋	クチャップ ウスターソース		
			★ 和風サラダ	じゃが芋		
15	火	ごはん 牛乳	★ 和風サラダ	いか 人参 キャベツ きゅうり わかめ	799	300
			★ うずら卵のしょうゆ煮	うずら卵		
			★ 鶏肉の南蛮漬け	鶏肉 でんぶん 玉ねぎ 人参 ビーマン		
			★ キャベツの即席漬け	キャベツ 塩昆布		
16	水	ごはん 牛乳	★ ほうれん草のソテー	ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ 豚肉 にんにく	812	330
			★ なすのピリ辛炒め	なす こんにゃく グリーンピース 一味唐辛子 (麦ごはん…米 麦)		
			★ さばの塩焼き	さば		
			★ 青菜和え	大根 菜めしの素(青菜 かつお節)		
17	木	ごはん 牛乳	★ 炒めビーフン	ビーフン いか 玉ねぎ 人参 ビーマン 干し椎茸 ごま油	786	320
			★ 白菜のごま和え	白菜 人参 ちくわ 白ごま		
			★ 豚丼風	豚肉 玉ねぎ もやし 人参 生姜		
			★ ソテー	さやいんげん にんにく		
18	金	ごはん 牛乳	★ 広島ターコンサラダ	たこ ホールコーン 小松菜 キャベツ お好みソース レモン果汁 マヨネーズ	791	320
			★ 揚げシュウマイ	(豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぶん 生姜 小麦粉)		
			★ 揚げ鶏のレモン風味	鶏肉 でんぶん レモン果汁		
			★ ゆかり和え	もやし きゅうり ゆかり(赤しそ)		
19	土	ごはん 牛乳	★ 枝豆サラダ	枝豆 ひじき 人参 キャベツ しらす干し マヨネーズ	791	320
			★ ミニゼリー(ビーチ)	(白桃ピューレ 白桃果肉 ビーチ濃縮果汁)		
			★ オニオンスープ	豚肉 玉ねぎ 人参 マカロニ エリンギ パセリ とりがらスープ コッパパン・・・小麦粉 ショートニング イースト みかんジャム・・・水あめ 砂糖 みかん		
			★ キーマカレー	豚ミンチ 粒状大豆 玉ねぎ 人参 グリーンピース にんにく ホールトマト		
20	日	ごはん 牛乳	★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー マヨネーズ	791	320
			★ フレンチサラダ(ドレ)	キャベツ 人参 きゅうり まぐろフレーク わかめ フレンチドレッシング		
			★ フルーツナタデココ	ナタデココ バイン缶 みかん缶		

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	809kcal	31.6g	23.8g	334mg	101mg	3.9mg	272μg	0.64mg	0.53mg	38mg	4.9g	2.2g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。