

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	さばのソースやき しらたきのつるつるいため なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう こめあぶら でんぷん	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン かぼちゃ たまねぎ なす さやいんげん	640	27.3
2	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 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	668	23.6
3	水	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツのラタトゥユソース なつみかんサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こめこパン くろぎとう でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも スパゲッティ オリーブゆ	にんにく たまねぎ なす トマト ズッキーニ バジル キャベツ きゅうり あまなつかん にんじん しめじ こまつな	584	24.1
4	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	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 たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ ほうれんそう	625	23.4
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 ほしのソーダゼリー	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず 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 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	639	22.6
8	月	むぎごはん	牛乳	セルフのてんどん (めぎすとズッキーニ) ごまずあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす もずく とうふ みそ あぶらあげ だいず	こめ おおむぎ こめこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま	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 えのきたけ	652	23.8
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 とびうおのつみれじる	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 だいずあぶら でんぷん 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	587	26.2
10	水	ごはん	牛乳	ギョーザ たくあんサラダ 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 でんぷん ごまあぶら さとう ごま こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが たくあん きゅうり もやし にんじん にんにく ほししいたけ メンマ なす トマト ズッキーニ	672	24.9
11	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 だいず みそ	こめ 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 えのきたけ キャベツ こまつな	644	24.8
12	金	ゆで ちゅうかめん	牛乳	タンメン いそあえ ガーリックポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると のり	ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ もやし メンマ コーン こまつな にんにく	645	25.4
16	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそワンスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう ツナ なると みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ワンタン ねりごま ごま	にんにく しらたき にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ キャベツ ながねぎ もも	642	23.0
17	水	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのサラサあげ ふくじんづけあえ スタミナなつとんじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ なす こんにゃく にら にんにく	650	27.9
18	木	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 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	652	24.6
19	金	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 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	687	29.1
22	月	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 よしかわのなつカレー 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	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 カレールー 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	659	22.8

一食平均エネルギー:643 Kcal

たんぱく質:24.9 g

脂質:18.5 g

食塩:1.9 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。