

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(1・2群)	熱や力になるもの(5・6群)	体の調子を整えるもの(3・4群)	Kcal	g
1	月	ごはん	牛乳	さばのソース焼き しらたきのつるつる炒め ピリ辛みそ汁	牛乳 さば 豚肉 かつお節 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが メンマ にんじん しらたき ピーマン 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 小松菜	799	36.2
2	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2個) 切り干し大根の中華あえ 夏野菜の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 なると 高野豆腐 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま 米油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが 切干大根 きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ もやし 干ししいたけ トマト なす ブッキーニ	815	29.0
3	水	ごはん	牛乳	めぎすのフライだししょうゆだれ ごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 めぎす 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし コーン にんじん 玉ねぎ	857	27.8
4	木	ごはん	牛乳	【七夕献立】 手作りキラ星豆腐ハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁	牛乳 ツナ 豆腐 おから ひじき みそ かまぼこ 昆布	米 でんぷん ごま ごま油 砂糖 じゃがいも ビーフン	玉ねぎ 枝豆 しょうが しいたけ にんじん もやし きゅうり コーン 赤しそ たまねぎ えのきたけ オクラ	736	26.8
5	金	黒糖 米粉パン	牛乳	メンチカツの豆乳チーズソース 夏みかんサラダ 夏野菜スープ	牛乳 豆乳シュレッド わかめ ベーコン 豚肉	こめ粉パン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ もやし きゅうり 甘夏みかん缶 にんじん レタス しめじ さやいんげん	841	31.8
8	月	枝豆ごはん	牛乳	厚焼きたまご キャベツの塩こうじあえ とびうおのつみれ汁	昆布 牛乳 卵 とび魚 豆腐 みそ	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま油 ごま	枝豆 キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが	742	32.4
9	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ツナポテト 中華もずくスープ	牛乳 豚肉 みそ ツナ 豆腐 なると もずく	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ もやし ほうれん草	740	29.9
10	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き わかめの酢の物 きやべつのみそ汁	牛乳 いわし わかめ 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨	しょうが もやし コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	785	28.9
11	木	ゆで中華麺	牛乳	具だくさんタンメンスープ 塩ゆでえだまめ みそポテト	牛乳 豚肉 なると みそ	中華麺 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン 小松菜 枝豆	734	30.6
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのサラサ揚げ カリカリ漬物あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米粉 米油	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん 福神漬け かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	806	30.8
16	火	玄米ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそスープ アセロラミルクゼリー	牛乳 ツナ 大豆 なると みそ 豆乳	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 ビーフン ねりごま ごま	にんにく しょうが しらたき 切干大根 コーン にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ アセロラ果汁	770	26.3
17	水	ごはん	牛乳	地魚と高野豆腐のチリソース炒め きゅうりののりごまナムル 春雨スープ	牛乳 高野豆腐 のり 豚肉 カットわかめ カナガシラ	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	831	29.6
18	木	ソフト麺	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	823	35.3
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日 広島県】 厚揚げのお好み焼き風(2個) 瀬戸内レモン風味サラダ 呉の肉じゃが	牛乳 厚揚げ かつお節 青のり 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 コーン レモン汁 玉ねぎ しらたき	801	28.2
22	月	ごはん	牛乳	豚肉の塩麹焼き にんじんのツナ炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 ツナ なると わかめ 豆腐	米 米油 じゃがいも ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ 干ししいたけ	768	32.8
23	火	ごはん	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き(2個) 昆布あえ スタミナ夏豚汁	牛乳 笹かまぼこ 昆布 豚肉 厚揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 じゃがいも	クリームコーン もやし にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ なす こんにやく にら	758	29.7
24	水	玄米ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 地元野菜の夏カレー こんにやくと海藻の梅サラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも ごま 砂糖 でんぷん カレールウ	にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ 枝豆 サラダこんにやく キャベツ コーン 梅干し みかん	831	27.0
25	木	ひじきごはん	牛乳	ししゃものピリ辛焼き(2本) じゃがいもきんぴら もずくのみそ汁	ツナ ひじき 牛乳 ししゃも さつま揚げ もずく 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも ごま	ごぼう にんじん メンマ こんにやく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ	779	31.5
26	金	玄米ごはん	飲む ヨーグルト (いちご)	中華あんかけ(ごはんにかける) ごまドレサラダ ベーコンポテト	飲むヨーグルト 豚肉 なると 青のり ベーコン	米 発芽玄米 米油 ごま油 でんぷん ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ キャベツ 小松菜 ブロッコリー もやし コーン	729	26.3