


実施日	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
献立名	①ボークカレーライス (ごはん) ②ハムと野菜の炒め物 ③牛乳	①黒糖パン ②ビーフシチュー ③コールスローサラダ ④牛乳	①ごはん ②鶏肉の照り焼き ③紅白なます ④雑煮 ⑤牛乳	①ごはん ②うま煮 ③はりはり漬け ④チーズ ⑤牛乳	①ごはん ②赤魚のから揚げ ③おかかあえ ④豚汁 ⑤牛乳	①バターパン ②チキンビーンズ ③野菜ソテー ④牛乳	①豚丼 (ごはん) ②ごぼうの炒め物 ③牛乳 ④牛乳調味液(コーヒー)	①ごはん ②さばの塩焼き ③大豆の磯煮 ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳	①親子丼 (ごはん) ②小いわしのから揚げ ③大根の赤じそあえ ④牛乳
食材料名	①▲ごはん ●豚もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく カレールウ(アレルゲン不使用) □トマトケチャップ コンソメ 食塩 カレー粉 ガラマサラ 水 ②●ロースハム □キャベツ ■こまつな △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ③○牛乳	①▲黒糖パン ②●牛もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □トマトケチャップ ウスターソース ビーフシチューの素 コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●ロースハム □キャベツ □ホールコーン ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 食酢 食塩 こしょう ④○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 しょうゆ みりん ▲さとう 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③□だいこん 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう 食塩 ④●かまぼこ ▲(冷)白玉もち □白菜 ■にんじん ■みずな かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳 行事食「正月」 今月のテーマ 「食文化について知ろう」	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●さつま揚げ ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにゃく ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③○ちりめんいりこ □切干しだいこん □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○角チーズ ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) 食塩 こしょう ▲でん粉 △コーンスターチ △食用米油 ③□白菜 ■にんじん しょうゆ ●かつお節(和え物用) ④●豚もも肉 ●木綿豆腐 ▲じゃがいも □だいこん ■にんじん □ごぼう □白ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲バターパン ②●若鶏もも肉 ●白いんげん豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●豚もも肉 □キャベツ ■にんじん □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 □しょうが 清酒 しょうゆ 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん ●油揚げ ○(乾)芽ひじき ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 ▲でん粉 水 ②●牛もも肉 □(冷)ごぼう ■にんじん ■えのきたけ ●葉ねぎ ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ③○牛乳 ④▲牛乳調味液 コーヒー	①▲ごはん ②●(冷)さば(切身) 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③●大豆(水煮) ●油揚げ ○(乾)芽ひじき ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ④▲じゃがいも □白菜 □だいこん ■にんじん □えのきたけ ●葉ねぎ ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳 食育の日 (わ食の日) 地場産物の日 「えのきたけ」「ねぎ」	①▲ごはん ●若鶏胸肉 ●鶏卵(液卵) □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ ▲さとう みりん 清酒 食塩 水 ②○(冷)小いわし(唐揚げ用) △食用米油 食塩 ③□だいこん 食塩 ■(乾)赤じそ粉 ④○牛乳
栄養量	7422.9	7543.5	7552.4	7852.3	7582.2	7322.9	7492.1	7242.5	7522.1
実施日	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
献立名	①ごはん ②高野豆腐の五目煮 ③チンゲンサイの炒め物 ④小魚アーモンド ⑤牛乳	①パン ②りんごジャム ③クリームシチュー ④フレンチサラダ ⑤牛乳	①ごはん ②肉豆腐 ③酢の物 ④チーズ ⑤牛乳	①減量ごはん ②きつねうどん ③豚レバーの揚げ煮 ④もやしのかつお昆布あえ ⑤牛乳	①ごはん ②呉の肉じゃが ③がじつあえ ④みかん ⑤牛乳	①ごはん ②まぐろのオーロラソースかけ ③みそ汁 ④牛乳	①ココアパン ②鶏肉と野菜のスープ煮 ③三色ソテー ④牛乳	①ごはん ②麻婆豆腐 ③ひじきの中華サラダ ④牛乳	
食材料名	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) 板こんにゃく □だいこん ■にんじん □たけのこ(水煮) △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ③●ちくわ ■チンゲンサイ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ みりん 清酒 ▲さとう ④○小魚アーモンド ⑤○牛乳 地場産物の日 「チンゲンサイ」「もやし」	①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ ■パセリ △ナタネサラダ油 クリームポタージュの素 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう 水 ④●ロースハム □キャベツ □きゅうり 食塩 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ⑤○牛乳 地場産物の日 「ぶなしめじ」「パセリ」	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●木綿豆腐 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん □(冷)ごぼう □白ねぎ 水 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 ■葉ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ③●かまぼこ □だいこん 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳	①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏胸肉 ●油揚げ しょうゆ ▲さとう みりん 水 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ③●(冷)豚レバー ▲でん粉 △コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④○緑豆もやし(太もやし) □塩昆布佃煮 ●かつお節(和え物用) △ごま油 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにゃく □たまねぎ △ごま油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③●(冷)あなご照り焼き ■ほうれんそう ■にんじん しょうゆ ▲さとう 食酢 △白いりごま ④□みかん ⑤○牛乳 郷土(広島県)に 伝わる料理	①▲ごはん ②●(冷)まぐろ(角切) しょうゆ 清酒 しょうが(粉) ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 □たまねぎ △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 水 ③●木綿豆腐 ●油揚げ ▲さつまいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○牛乳 全国学校給食週間	①▲基準パン △食用米油 ▲グラニュー糖 ココア ②●若鶏胸肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □たまねぎ □キャベツ ■にんじん ■みずな コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●ロースハム ■こまつな □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳 地場産物の日 「みずな」「こまつな」	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □しょうが 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲でん粉 水 ③●まぐろ(スープ漬) ○(乾)芽ひじき しょうゆ ▲緑豆はるさめ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう △ごま油 食塩 ④○牛乳	
栄養量	7282.4	7412.9	7122.4	7813.1	7562.0	7882.1	7632.9	7082.2	

※赤(●:たんぱく質 ○:無機質 おもに体をつくるもとになる)
※黄(▲:炭水化物 △:脂質 おもにエネルギーのもとになる)
※緑(■:カロテン □:ビタミンC おもに体の調子を整えるもとになる)
※栄養量欄の左はエネルギー(kcal)、右は食塩相当量(g)

Facebook
「広島市学校給食・食育」
<http://fb.com/364882206996015>



広島市ホームページ
「学校給食の献立」
<https://www.city.hiroshima.lg.jp/education/kyouiku-suishin/1026031/1009060.html>



広島市公式
LINE
アカウント



今月の給食費納期限
[第7期]1月5日(月)

※今月の主な
地場産物(予定)

