

実施日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)
献立名	①ハヤシライス (ごはん) ②いもいもサラダ ③ぎゅうにゅう	①ごはん ②いわしのかばやき ③おんやさい ④かきたまじる ⑤せつぶんまめ ⑥ぎゅうにゅう	①げんまいごはん ②なまあげのちゅうかに ③こまつなのちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう	①こくとうパン ②ハンバーグ ケチャップソースかけ ③やさいスープ ④ぎゅうにゅう	①げんりょうごはん ②わかめうどん ③ぶたレバーの カレー-ふうみあげ ④おかかあえ ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②みそおでん ③すのもの ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②さわらのてんぷら ③あかじそあえ ④おこうなべ ⑤ぎゅうにゅう	①こがたりリッチパン (ごはん) ②ミートビーンズスパゲッティ ③カルちゃんフレンチサラダ ④ぎゅうにゅう	①ふわふわどんぶり (ごはん) ②わけぎのちゅうかいため ③ぎゅうにゅう
食材料名	①▲ごはん ●牛もも肉 □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく ハヤシルウ □トマトケチャップ ▲さとう 食塩 こしょう 水 ②●ロースハム ▲じゃがいも ▲さといも 食塩 □きゅうり 食塩 △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 食酢 食塩 こしょう 洋がらし ③○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)いわし(開き) ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん ▲でん粉 水 ③□キャベツ 食塩 ④●かまぼこ ●鶏卵(液卵) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■みずな だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉 水 ⑤●煎り大豆 ⑥○牛乳	①▲玄米ごはん ②●豚もも肉 ●(冷)生揚げ □たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 しょうゆ ●赤みそ みりん ▲さとう ▲でん粉 水 ③●まぐろ(スープ漬) ■こまつな □ホールコーン ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○牛乳	①▲黒糖パン ②●(冷)ハンバーグ △ナタネサラダ油 □たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ △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 ▲でん粉 水 ③●若鶏もも肉 ●白いんげん豆(水煮) ■じゃがいも □たまねぎ □キャベツ ■にんじん コンソメ 食塩 こしょう 水 ④○牛乳	①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏もも肉 ●かまぼこ ●油揚げ ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ③●(冷)豚レバー カレー粉 ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 □白ネギ ■ほうれんそう ■にんじん ●かつお節(和え物用) しょうゆ ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲さといも 食塩 板こんにやく □だいこん ●赤みそ ▲さとう しょうゆ みりん 水 ③○ちりめんいりこ □キャベツ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さわら(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③○だいこん 食塩 ■(乾)赤じそ粉 ④●豚もも肉 ●木綿豆腐 ●レンズ豆(蒸し) □たまねぎ ■にんじん ■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 □トマトペースト ウスターソース しょうゆ コンソメ ▲さとう 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳	①▲リッチパン ②▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●豚もも肉 ●大豆(蒸し)ひきわり ●レンズ豆(蒸し) □たまねぎ ■にんじん ■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 □トマトペースト ウスターソース しょうゆ コンソメ ▲さとう 食塩 こしょう 水 ③●まぐろ(スープ漬) ○ちりめんいりこ ○(乾)芽ひじき ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 食酢 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ④○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 □しょうが 清酒 △ナタネサラダ油 ●鶏卵(液卵) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ②●若鶏胸肉 □キャベツ ■わけぎ ■にんじん □(乾)きくらげ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく 中華スープの素 しょうゆ ▲さとう 食塩 ③○牛乳
栄養量	6252.3	6511.8	6061.8	5912.4	6102.4	6081.6	6101.3	5892.4	5921.8
実施日	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
献立名	①ふゆやさいかレーライス (ごはん) ②フルーツミックス ③ぎゅうにゅう	①ごはん ②ぶたキムチどうふ ③はるさめとやさいの いためもの ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②ホキのレモンあげ ③そくせきづけ ④ひろしまっじる ⑤ぎゅうにゅう	①パン ②チョコレートスブレッド ③ぶたにくとやさいのスープに ④コーンポテト ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②とりにくのからあげ ③こんぶあえ ④みまじる ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②さばのおやき ③ひじきのいために ④みまじる ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②ふくめに ③はりはりづけ ④ぎゅうにゅう	①パン ②いちごジャム ③だいずシチュー ④さんしょソテー ⑤ぎゅうにゅう	①だいこんのピリからどんぶり (ごはん) ②ししゃものからあげ ③もやしちゅうかあえ ④ぎゅうにゅう
食材料名	①▲ごはん ●豚もも肉 ▲じゃがいも □だいこん □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく カレールウ(アレルギー不使用) コンソメ □トマトケチャップ ウスターソース 食塩 カレー粉 ガラムマサラ 水 ②□パイン(シロップ漬け) □みかん(シロップ漬け) □りんご(シロップ漬け) シロップ ③○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 糸こんにやく □白菜 □白菜キムチ ■にんじん □(冷)ごぼう □ぶなしめじ ■にら △ごま油 □おろしにんにく コチュジャン 中華スープの素 しょうゆ 水 ③●若鶏胸肉 ▲緑豆はるさめ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん □(乾)きくらげ ■こまつな △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう 食塩 ④○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(角切) ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん □白菜 ■にんじん コンソメ 食塩 こしょう 水 ③□キャベツ 食塩 ■にんじん しょうゆ ④●凍り豆腐(細切) ▲じゃがいも □だいこん □白ねぎ ■にんじん ■こまつな ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲基準パン ②△チョコレートスブレッド ③●豚もも肉 ●うずら卵 ●ひよこ豆(水煮) □ガーリックパウダー ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 □白菜 ■にんじん コンソメ 食塩 こしょう 水 ④▲じゃがいも □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 こしょう ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③□キャベツ ○塩昆布佃煮 食塩 ④●かまぼこ ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■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	①▲ごはん ②●(冷)さば(切身) 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③●さつま揚げ つきこんにやく ○(乾)芽ひじき ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④●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 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも 板こんにやく ■にんじん □(乾)パセリ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ③●ちくわ □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○牛乳	①▲基準パン ②▲いちごジャム ③●若鶏胸肉 ●大豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □しょうが 豆板醤 しょうゆ 清酒 みりん ▲さとう 中華スープの素 ▲でん粉 水 ④●ポークウィンナー ■こまつな □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ⑤○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 □だいこん □たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □しょうが 豆板醤 しょうゆ 清酒 みりん ▲さとう 中華スープの素 ▲でん粉 水 ②○(冷)子持ちししゃも ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 食塩 こしょう ③○緑豆もやし(太もやし) ■にんじん しょうゆ ▲さとう △ごま油 △半すり白いりごま ④○牛乳
栄養量	6021.8	5702.2	6001.9	5772.2	6261.7	6091.9	6021.7	6182.3	6001.8

※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8期]2月2日(月)

※こんげつのおもな
じばさんぶつ(よてい)

