

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ぶたキムチ豆腐 ③はるさめとやさいの いためもの ④ぎゅうにゅう		①こがたリッチパン 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ごはん ②ふくめに ③はりはりづけ 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おこなべ 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だいこんのピリからどんぶり (ごはん) ②ししやものからあげ ③もやしのちゅうかあえ ④ぎゅうにゅう			
食材料名	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 行事食 「節分」		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●豚もも肉 ●木綿豆腐 糸こんにゃく □白菜 □白菜キムチ ■にんじん □(冷)ごぼう □たまねぎ ■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 清酒 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▲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 △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 しょうゆ ■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 ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも 板こんにゃく ■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 □切干しだいこん □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう 食塩 ④○牛乳 今月のテーマ 「食物せんいについで知ろう」		①▲ごはん ②●(冷)さわら(切身) ▲小麦粉 ▲小麥粉 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 ○干し焼きのり □白菜 ■にんじん □白ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳 郷土(広島県)に 伝わる料理		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 板こんにゃく □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 食塩 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 △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 ●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)子持ちししやも ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 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		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 みりん ▲さとう 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 地場産物の日 「葉ねぎ」「キャベツ」 「わけぎ」	
栄養量	651	1.8	625	2.3	570	2.2	589	2.4	602	1.7	610	1.3	608	1.6	591	2.4	600	1.8		
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ごはん ②とりにくのからあげ ③こんぶあえ ④すましじる ⑤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ごはん ②さばのしおやき ③ひじきのいために ④ひろしまこじる ⑤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さんしよくソー ⑤ぎゅうにゅう		①ふゆやさいカレーライス (ごはん) ②フルーツミックス ③ぎゅうにゅう		①ごはん ②ホキのレモンあげ ③そくせきづけ ④みそじる ⑤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パン ②チョコレートブレッド 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ふわふわどんぶり (ごはん) ②わけぎのちゅうかいだめ ③ぎゅうにゅう			
食材料名	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 しょうゆ 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 地場産物の日 「えのきたけ」「みずな」		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 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 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○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 つきこんにゃく ○(乾)芽ひじき ■にんじん △ナタネサラダ油 ▲さとう みりん 水 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 □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳 食育の日 (わ食の日)		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 ■パセリ △ナタネサラダ油 クリームポタージュの素 水 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう 水 ④●ポークウインナー ■こまつな □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳 地場産物の日 「パセリ」「こまつな」		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 カレーウ(アレルギー不使用) 水 ③□キャベツ 食塩 ■にんじん しょうゆ 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 しょうゆ ⑤○牛乳 地場産物の日 「白ねぎ」「チンゲンサイ」		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 □レモン果汁 水 ③□キャベツ 食塩 ■にんじん しょうゆ 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 しょうゆ ⑤○牛乳		①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ③●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 ④□白菜 ■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▲基準パン ②△チョコレートブレッド ③●豚もも肉 ●うずら卵 ●ひよこ豆(水煮) □たまねぎ □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 食塩 こしょう ⑤○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 みりん ▲さとう 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 地場産物の日 「葉ねぎ」「キャベツ」 「わけぎ」			
栄養量	626	1.7	606	1.8	584	2.0	618	2.3	602	1.8	625	1.7	610	2.4	577	2.2	592	1.8		

※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)

