

実施日	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
献立名	①ごはん ②揚げ豆腐の中華あんかけ ③ワンタンスープ ④牛乳	①パン ②チョコレートスプレッド ③クリームシチュー ④ほうれんそうのソテー ⑤牛乳	①玄米ごはん ②うま煮 ③酢の物 ④牛乳	①ごはん ②麻婆豆腐 ③大根の中華サラダ ④牛乳	①ごはん ②のり佃煮 ③お好み揚げ ④豚汁 ⑤牛乳	①ハヤシライス (ごはん) ②アスパラガスとキャベツのソテー ③小魚アーモンド ④牛乳	①パン ②ホキのから揚げ ③温野菜 ④白いんげん豆のクリームスープ ⑤牛乳	①ごはん ②肉じゃが ③からしあえ ④チーズ ⑤牛乳	①減量ごはん ②大豆うどん ③ちくわの天ぷら ④ひじきの炒め煮 ⑤牛乳
食材料名	①▲ごはん ②●絞豆腐 ▲コーンスターチ ▲食用米油 ●若鶏胸肉 □たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ ▲ナタネサラダ油 ▲ナタネサラダ油 □しょうが 中華スープの素 □トマトケチャップ しょうゆ ▲さとう 清酒 ▲コーンスターチ 水 ③▲(乾)ワンタン皮 ●豚もも肉 □たまねぎ □ブラックマッペもやし ■にんじん 中華スープの素 しょうゆ 清酒 食塩 こしょう △ごま油 水 ④○牛乳	①▲基準パン ②▲チョコレートスプレッド ③●若鶏もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ▲ナタネサラダ油 ▲小麦粉 ▲ナタネサラダ油 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう ④●豚肩肉 ■(冷)ほうれんそう □(冷)ホールコーン ▲ナタネサラダ油 こしょう ⑤○牛乳	①▲玄米ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにやく □だいこん ■にんじん ▲ナタネサラダ油 □しょうが ▲さとう みりん 水 ③○ちりめんいりこ ○(冷)茎わかめ □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん 食塩 ▲さとう しょうゆ ▲さとう みりん △ごま油 食塩 ④○牛乳	①▲ごはん ②●豚肩肉 ●木綿豆腐 ●(乾)大豆ミート □たまねぎ ■にんじん ■にら ▲ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲コーンスターチ 水 ③●かつお(油漬) □だいこん 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○牛乳	①▲ごはん ②○のり佃煮 ③●ちくわ ○(乾)あおさ □キャベツ ■にんじん ■にら ▲紅しょうが漬 ▲小麦粉 ▲お好みソース 食塩 こしょう △食用米油 ④●豚もも肉 ●木綿豆腐 ▲じゃがいも 板こんにやく □だいこん ■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 ●牛もも肉 赤ワイン □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ▲ナタネサラダ油 □おろしにんにく コンソメ □トマトケチャップ お好みソース ウスターソース ▲さとう 食塩 こしょう ▲コーンスターチ 水 ②●豚肩肉 □キャベツ □(冷)ホールコーン ■アスパラガス ▲ナタネサラダ油 食塩 こしょう ③○小魚アーモンド ④○牛乳	①▲基準パン ②●(冷)ホキ(角切) 食塩 こしょう ▲コーンスターチ ▲食用米油 ③○キャベツ 食塩 ④●若鶏胸肉 ●白いんげん豆(水煮) □たまねぎ ■にんじん ■(冷)ほうれんそう ▲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 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛肩肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん ▲ナタネサラダ油 ▲さとう 清酒 ③●かつお(油漬) ■緑豆もやし(太もやし) ■(冷)ほうれんそう ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 洋がらし △半すり白いりごま ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳	①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏胸肉 ●大豆(蒸し) ●油揚げ □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●白ちくわ ▲小麦粉 水 △食用米油 ④●牛もも肉 ○(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 ⑤○牛乳
栄養量	747 2.0	797 2.9	729 1.8	722 2.3	798 2.5	744 2.5	750 2.8	747 2.3	760 3.2
実施日	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	①ごはん ②さばの煮つけ ③赤じそあえ ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳	①他人丼 (ごはん) ②かわりきんぴら ③牛乳	①黒糖パン ②ポークビーンズ ③フレンチサラダ ④牛乳	①ごはん ②高野豆腐の煮物 ③野菜炒め ④牛乳	①広島カレー(ポーク) (ごはん) ②野菜ソテー ③牛乳	①ごはん ②赤魚の竜田揚げ ③五目豆 ④みそ汁 ⑤牛乳	①ごはん ②(冷)赤魚(角切) しょうが しょうゆ ▲コーンスターチ ▲食用米油 ③●大豆(水煮) 板こんにやく ○角切昆布 ■にんじん □ごぼう ▲ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲基準パン ②▲中華めん(ゆで) ●豚肩肉 □たまねぎ □キャベツ □ブラックマッペもやし ■にんじん ■にんじん □切干しだいこん ▲ナタネサラダ油 お好みソース ウスターソース 食塩 こしょう ③●(冷)豚レバー カレー粉 ▲コーンスターチ ▲食用米油 ④○オレンジ ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛肩肉 ●絞豆腐 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ ▲ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 水 ③○キャベツ 食塩 ■(冷)ほうれんそう ■にんじん しょうゆ ●かつお節(和え物用) ④□バナナ ⑤○牛乳
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き □しょうが しょうゆ 清酒 ▲さとう 水 ③○だいこん 食塩 ■(乾)赤じそ粉 ④●木綿豆腐 ▲じゃがいも □キャベツ ■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▲ごはん ●牛肩肉 ●鶏卵 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ かつお節(だし用) しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 ②●豚肩肉 ▲じゃがいも つきこんにやく ■にんじん □(冷)ごぼう ▲ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん ③○牛乳	①▲黒糖パン ②●豚肩肉 ●大豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■にら ▲ナタネサラダ油 □おろしにんにく コンソメ □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 食塩 こしょう ③●かつお(油漬) □キャベツ 食塩 □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 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 板こんにやく ■にんじん ▲ナタネサラダ油 □おろしにんにく コンソメ ▲小麦粉 ▲ナタネサラダ油 カレー粉 コンソメ □トマトケチャップ お好みソース オイスターソース ブルーベリー ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう ガラムマサラ 水 ③●豚肩肉 □緑豆もやし(太もやし) □キャベツ ■チンゲンサイ ▲ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ④○牛乳	①▲ごはん ●豚肩肉 ●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 オールのパイ ▲小麦粉 ▲ナタネサラダ油 カレー粉 コンソメ □トマトケチャップ お好みソース オイスターソース ブルーベリー ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう ガラムマサラ 水 ②●若鶏もも肉 □キャベツ ■こまつな ■にんじん ▲ナタネサラダ油 食塩 こしょう ③○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) しょうが しょうゆ ▲コーンスターチ ▲食用米油 ③●大豆(水煮) 板こんにやく ○角切昆布 ■にんじん □ごぼう ▲ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ●牛もも肉 ●鶏卵 ▲ナタネサラダ油 △白菜キムチ ■にんじん ■(冷)ほうれんそう ▲ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう 食酢 コチュジャン △白いりごま ②●豚もも肉 ■(乾)わかめ □たまねぎ □だいこん ■にんじん 中華スープの素 しょうゆ 清酒 食塩 △ごま油 水 ③○牛乳	①▲基準パン ②▲中華めん(ゆで) ●豚肩肉 □たまねぎ □キャベツ □ブラックマッペもやし ■にんじん ■にんじん □切干しだいこん ▲ナタネサラダ油 お好みソース ウスターソース 食塩 こしょう ③●(冷)豚レバー カレー粉 ▲コーンスターチ ▲食用米油 ④○オレンジ ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛肩肉 ●絞豆腐 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ ▲ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 水 ③○キャベツ 食塩 ■(冷)ほうれんそう ■にんじん しょうゆ ●かつお節(和え物用) ④□バナナ ⑤○牛乳
栄養量	722 2.3	731 2.5	738 3.1	723 2.1	743 2.1	729 2.4	727 2.8	741 3.4	761 1.8

※今月の主な
地場産物(予定)



※赤(●)：たんぱく質 ○：無機質 おもに体をつくるものになる)
 ※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のになる)
 ※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

