

| 実施日  | 1 日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 2 日(金)                                                                                                                                                                                                                                                  |     | 5 日(月)                                                                                                                                                                                                                     |     | 6 日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     | 7 日(水)                                                                                                                                                                                                                                     |     | 8 日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                               |     | 9 日(金)                                                                                                                                                                                                                                       |     | 13 日(火)                                                                                                                                                                                                                                                     |     | 14 日(水)                                                                                                                                                                                                                                                    |     | 15 日(木)                                             |     | 16 日(金)                                             |     |          |  |                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                               |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------|-----|----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 献立名  | ①パン<br>②いちごジャム<br>③ホキのケチャップソースかけ<br>④クリームスープ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                                      |     | ①ごはん<br>②生揚げの中華煮<br>③ひじきの中華サラダ<br>④牛乳                                                                                                                                                                                                                   |     | ①ごはん<br>②さけのから揚げ<br>③きゅうりの赤じそあえ<br>④けんちん汁<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                           |     | ①ビビンバ(ごはん)<br>②わかめスープ<br>③牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     | ①ごはん<br>②じゃがいものそばろ煮<br>③はりはり漬<br>④牛乳                                                                                                                                                                                                       |     | ①小型黒糖パン<br>②きのこスパゲッティ<br>③フレンチサラダ<br>④牛乳                                                                                                                                                                                                                                             |     | ①ごはん<br>②八宝菜<br>③豚レバーのから揚げ<br>④もやしの中華あえ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                               |     | ①広島カレー(ビーフ)(ごはん)<br>②野菜ソテー<br>③牛乳                                                                                                                                                                                                                           |     | ①ごはん<br>②ホキの南部揚げ<br>③切干し大根の炒め煮<br>④りっちゃんのサラダ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                        |     | ①パン<br>②りんごジャム<br>③スイートポテトシチュー<br>④りっちゃんのサラダ<br>⑤牛乳 |     | ①ごはん<br>②のり佃煮<br>③鶏肉の香味焼き<br>④温野菜<br>⑤もずくスープ<br>⑥牛乳 |     |          |  |                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                               |  |
| 食材料名 | ①▲基準パン<br>②▲いちごジャム<br>③●(冷)ホキ(角切)<br>清酒<br>□粉しょうが<br>▲でん粉<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>□トマトケチャップ<br>▲さとう<br>水<br>④●若鶏胸肉<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□(冷)ホールコーン<br>△ナタネサラダ油<br>○牛乳<br>○脱脂粉乳<br>クリームポタージュの素<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>⑤○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>②●豚もも肉<br>●(冷)生揚げ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>□しょうが<br>□おろしにんにく<br>豆板醤<br>しょうゆ<br>●赤みそ<br>みりん<br>▲さとう<br>▲でん粉<br>水<br>③●かつお(スープ漬)<br>▲緑豆はるさめ<br>○(乾)芽ひじき<br>しょうゆ<br>□きゅうり<br>■にんじん<br>食酢<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>食塩<br>△ごま油<br>④○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>②●(冷)さけ(角切)<br>食塩<br>こしょう<br>▲でん粉<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>□しょうが<br>③□きゅうり<br>■(乾)赤じそ粉<br>食塩<br>④●木綿豆腐<br>●(冷)油揚げ<br>板こんにやく<br>□だいこん<br>■にんじん<br>□ごぼう<br>□白ねぎ<br>△ごま油<br>煮干し(だし用)<br>しょうゆ<br>清酒<br>食塩<br>水<br>⑤○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>●牛もも肉<br>●鶏卵(液卵)<br>△ナタネサラダ油<br>□緑豆もやし(太もやし)<br>■ほうれんそう<br>□白菜キムチ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>□しょうが<br>□おろしにんにく<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>食酢 コチュジャン<br>□切干しだいこん<br>□きゅうり<br>■にんじん<br>食酢<br>▲さとう<br>しょうゆ<br>②●豚もも肉<br>○(乾)わかめ<br>□たまねぎ<br>□だいこん<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>中華スープの素<br>しょうゆ<br>清酒<br>食塩<br>こしょう<br>△ごま油<br>水<br>③○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>②●豚もも肉<br>●さつま揚げ(小麦不使用)<br>▲じゃがいも<br>糸こんにやく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>▲さとう<br>みりん<br>水<br>③●かまぼこ<br>□切干しだいこん<br>□きゅうり<br>■にんじん<br>食酢<br>▲さとう<br>しょうゆ<br>④○牛乳                                                               |     | ①▲黒糖パン<br>②▲スパゲッティ<br>食塩<br>△ナタネサラダ油<br>●牛もも肉<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■(乾)きくらげ<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>▲さとう<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>③●ロースハム<br>□キャベツ<br>□きゅうり<br>食酢<br>△ナタネサラダ油<br>▲さとう<br>食塩<br>こしょう<br>洋がらし<br>④○牛乳                            |     | ①▲ごはん<br>②●豚もも肉<br>●うずら卵<br>□白菜<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■(乾)きくらげ<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>□しょうが<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>中華スープの素<br>こしょう<br>▲でん粉<br>③●(冷)豚レバー<br>▲でん粉<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>④●緑豆もやし(太もやし)<br>■にんじん<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>△ごま油<br>⑤○牛乳 |     | 今月のテーマ<br>「目によい食べ物について知ろう」<br><br>「目の愛護デー」                                                                                                                                                                                                                  |     | ①▲ごはん<br>●牛もも肉<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>カレー粉<br>コンソメ<br>□トマトケチャップ<br>□プルーンピューレ<br>お好みソース<br>オイスターソース<br>ウスターソース<br>しょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>ガラマサラ 水<br>②●豚もも肉<br>△ナタネサラダ油<br>□キャベツ<br>□(冷)ホールコーン<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>食塩<br>こしょう<br>③○牛乳 |     | 地場産物の日<br>「ほうれんそう」<br>「だいこん」                        |     | 地場産物の日<br>「チンゲン菜」<br>「えのきたけ」                        |     | 「目の愛護デー」 |  | ①▲ごはん<br>②●(冷)ホキ(切身)<br>▲小麦粉<br>▲黒いりごま<br>食塩<br>水<br>△食用米油<br>③●豚もも肉<br>□切干しだいこん<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒<br>水<br>④▲じゃがいも<br>○(乾)わかめ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>煮干し(だし用)<br>●中みそ<br>●白みそ<br>水<br>⑤○牛乳 |  | ①▲基準パン<br>②▲りんごジャム<br>③●若鶏もも肉<br>▲さつまいも<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>○牛乳<br>○脱脂粉乳<br>クリームポタージュの素<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>④●ロースハム<br>□キャベツ<br>□きゅうり<br>□ホールコーン<br>■にんじん<br>●かつお節(和え物用)<br>○塩昆布佃煮<br>食酢<br>△ナタネサラダ油<br>▲さとう<br>食塩<br>こしょう<br>洋がらし<br>⑤○牛乳 |  | ①▲ごはん<br>②○のり佃煮<br>③●若鶏もも肉<br>しょうゆ<br>□ガーリックパウダー<br>□粉しょうが<br>④□キャベツ<br>食塩<br>⑤●豚もも肉<br>●鶏卵(液卵)<br>○もずく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■みずな<br>中華スープの素<br>清酒<br>しょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>△ごま油<br>水<br>⑥○牛乳 |  |
|      | 栄養量                                                                                                                                                                                                                                                                      | 816 | 2.8                                                                                                                                                                                                                                                     | 739 | 2.2                                                                                                                                                                                                                        | 741 | 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 738 | 2.4                                                                                                                                                                                                                                        | 708 | 2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 696 | 2.6                                                                                                                                                                                                                                          | 797 | 2.5                                                                                                                                                                                                                                                         | 766 | 2.1                                                                                                                                                                                                                                                        | 739 | 2.4                                                 | 776 | 2.8                                                 | 726 | 2.3      |  |                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                               |  |
| 実施日  | 19 日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                  |     | 20 日(火)                                                                                                                                                                                                                                                 |     | 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<br>②さばの照り焼き<br>③おひたし<br>④ひろしまっこ汁<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                                             |     | ①ごはん<br>②肉豆腐<br>③春雨と野菜の炒め物<br>④ブルーベリーゼリー<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                         |     | ①減量ごはん<br>②親子うどん<br>③ししゃものから揚げ<br>④即席漬<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                              |     | ①パン<br>②チョコレートスプレッド<br>③チキンピーンズ<br>④三色ソテー<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                          |     | ①豚丼(ごはん)<br>②ごま酢あえ<br>③牛乳                                                                                                                                                                                                                  |     | ①ごはん<br>②豆腐と豚肉の四川風炒め<br>③小松菜の中華サラダ<br>④みかん<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                                                    |     | ①ごはん<br>②含め煮<br>③佐東っこサラダ<br>④牛乳                                                                                                                                                                                                              |     | ①ごはん<br>②ドライカレー(ごはん)<br>②ツナサラダ<br>③牛乳                                                                                                                                                                                                                       |     | ①ココアパン<br>②鶏肉と野菜のスープ煮<br>③キャベツと小松菜のソテー<br>④牛乳                                                                                                                                                                                                              |     | ①ごはん<br>②赤魚の竜田揚げ<br>③キャベツの昆布あえ<br>④八寸<br>⑤牛乳        |     |                                                     |     |          |  |                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                               |  |
| 食材料名 | ①▲ごはん<br>②●(冷)さば素焼き<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>▲でん粉<br>水<br>③□キャベツ<br>■ほうれんそう<br>しょうゆ<br>④▲さつまいも<br>○(乾)わかめ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■みずな<br>○ちりめんいりこ<br>●中みそ<br>●白みそ<br>水<br>⑤○牛乳                                                                                            |     | ①▲ごはん<br>②●牛もも肉<br>●木綿豆腐<br>糸こんにやく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□(冷)ごぼう<br>■葉ねぎ<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒<br>水<br>③●豚もも肉<br>▲緑豆はるさめ<br>□緑豆もやし(太もやし)<br>■にんじん<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>□おろしにんにく<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>食塩<br>④▲ブルーベリーゼリー<br>⑤○牛乳            |     | ①▲ごはん<br>②▲うどん(ゆで)<br>●若鶏もも肉<br>●鶏卵(液卵)<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>煮干し(だし用)<br>しょうゆ<br>みりん<br>食塩<br>水<br>③○(冷)子持ちししゃも<br>▲でん粉<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>④□だいこん<br>食塩<br>しょうゆ<br>⑤○牛乳                                       |     | ①▲基準パン<br>②△チョコレートスプレッド<br>③●若鶏胸肉<br>●大豆(水煮)<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■(乾)しいたけ<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>□おろしにんにく<br>□トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>▲さとう<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>④●ロースハム<br>□キャベツ<br>□こまつな<br>□(冷)ホールコーン<br>△ナタネサラダ油<br>食塩<br>こしょう<br>⑤○牛乳                                                           |     | ①▲ごはん<br>●豚もも肉<br>清酒<br>しょうゆ<br>糸こんにやく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■(乾)しいたけ<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>□しょうが<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>食塩<br>▲でん粉<br>水<br>②●ちくわ(小麦不使用)<br>□キャベツ<br>□きゅうり<br>■にんじん<br>食酢<br>▲さとう<br>しょうゆ<br>食塩<br>△半すり白いりごま<br>③○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>②●豚もも肉<br>●木綿豆腐<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■(乾)しいたけ<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>□しょうが<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>食塩<br>▲でん粉<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>③●かつお(スープ漬)<br>□キャベツ<br>□こまつな<br>□だいこん<br>■にんじん<br>■(乾)しいたけ<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>食塩<br>こしょう<br>▲さとう<br>食塩<br>△ごま油<br>④□みかん<br>⑤○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>②●若鶏もも肉<br>●うずら卵<br>●凍り豆腐(ダイス)<br>▲じゃがいも<br>板こんにやく<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>食塩<br>水<br>③●まぐろ(スープ漬)<br>▲緑豆はるさめ<br>■みずな<br>■広島菜<br>■にんじん<br>食酢<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>食塩<br>△ごま油<br>④○牛乳                            |     | ①▲ごはん<br>●豚もも肉<br>●大豆(蒸し)ひきわり<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>□おろしにんにく<br>□トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>□プルーンピューレ<br>カレー粉(アレルギー不使用)<br>カレー粉<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>②●まぐろ(スープ漬)<br>□キャベツ<br>□きゅうり<br>■にんじん<br>食酢<br>△ナタネサラダ油<br>▲さとう<br>食塩<br>こしょう<br>洋がらし<br>③○牛乳 |     | ①▲基準パン<br>△食用米油<br>▲グラニュー糖<br>ココア<br>②●若鶏もも肉<br>●うずら卵<br>▲じゃがいも<br>□白菜<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□ぶなしめじ<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>③●豚もも肉<br>□キャベツ<br>■こまつな<br>■にんじん<br>■(乾)しいたけ<br>△ナタネサラダ油<br>食塩<br>こしょう<br>④○牛乳                                           |     | 地場産物の日<br>「ぶなしめじ」<br>「こまつな」                         |     | 郷土(広島県)に<br>伝わる料理                                   |     |          |  |                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                               |  |
|      | 栄養量                                                                                                                                                                                                                                                                      | 752 | 2.5                                                                                                                                                                                                                                                     | 739 | 2.0                                                                                                                                                                                                                        | 726 | 2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 756 | 3.0                                                                                                                                                                                                                                        | 737 | 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 734 | 1.9                                                                                                                                                                                                                                          | 754 | 2.3                                                                                                                                                                                                                                                         | 736 | 1.9                                                                                                                                                                                                                                                        | 759 | 2.8                                                 | 741 | 2.1                                                 |     |          |  |                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                               |  |

※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



※今月の主な  
地場産物(予定)

米

牛乳

ほうれんそう

だいこん

チンゲンサイ

えのきたけ

ねぎ

もやし

ぶなしめじ

こまつな

