

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こがたことうパン ②きのこスパゲッティ ③フレンチサラダ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②さけのからあげ ③きゅうりのあかじそあえ ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②なまあげのちゅうかに ③ひじきのちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう		①ぶたどん (ごはん) ②ごまずあえ ③ぎゅうにゅう		①ごはん ②はっぽうさい ③ぶたレバーのからあげ ④もやしのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう		①パン ②いちごジャム ③ホキのケチャップ ソースかけ ④クリームスープ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②じゃがいものそばろに ③はりはりづけ ④ぎゅうにゅう		①ドライカレー (ごはん) ②ツナサラダ ③ぎゅうにゅう		①ごはん ②さばのてりやき ③おひたし ④みそじる ⑤ぎゅうにゅう		①パン ②チョコレートスプレッド ③チキンピーズ ④さんしょくソテー ⑤ぎゅうにゅう		①げんりょうごはん ②おやこうどん ③ししやものからあげ ④そくせきづけ ⑤ぎゅうにゅう											
食材料名	①▲黒糖パン ②▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●牛もも肉 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ □まいたけ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう ③●ロースハム □キャベツ □きゅうり 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●(冷)さけ(角切) 食塩 こしょう ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③□きゅうり ■(乾)赤じそ粉 食塩 ④●木綿豆腐 ●(冷)油揚げ 板こんにやく □だいこん ■にんじん □ごぼう □白ねぎ △ごま油 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳		①▲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 △ナタネサラダ油 □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●かつお(スープ漬) ▲緑豆はるさめ ○(乾)芽ひじき しょうゆ □きゅうり ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ▲さとう △ごま油 ④○牛乳		①▲ごはん ●豚もも肉 清酒 しょうゆ 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 □しょうが しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 ▲でん粉 水 ②●ちくわ(小麦不使用) □キャベツ □きゅうり ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 △半すり白いりごま ③○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●うずら卵 □白菜 □たまねぎ ■にんじん ■(乾)きくらげ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが しょうゆ ▲さとう 中華スープの素 こしょう ③●(冷)豚レバー ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④□緑豆もやし(太もやし) ■にんじん しょうゆ ▲さとう △ごま油 ⑤○牛乳		今月のテーマ 「目によい食べ物 について知ろう」 「目の愛護デー」		①▲基準パン ②▲いちごジャム ③●(冷)ホキ(角切) 清酒 □粉しょうが ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □しょうが しょうゆ ▲さとう 水 ④●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 ○牛乳 ○脱脂粉乳 クリームポタージュの素 コンソメ 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●さつま揚げ(小麦不使用) ▲じゃがいも 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん □(乾)わかめ 水 ③●かまぼこ □切干しだいこん □きゅうり ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○牛乳		①▲ごはん ●豚もも肉 ●大豆(蒸し)ひきわり □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 水 □おろしにんにく △トマトケチャップ ウスターソース □ブルーベリー カレー粉(アレルギー不使用) カレー粉 食塩 こしょう 水 ②●まぐろ(スープ漬) □キャベツ □きゅうり ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 こしょう 洋がらし ③○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き しょうゆ ▲さとう みりん ▲でん粉 ③□キャベツ ■ほうれんそう しょうゆ ④▲じゃがいも ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲基準パン ②△チョコレートスプレッド ③●若鶏胸肉 ●大豆(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 ④●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 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏もも肉 ●鶏卵(液卵) □たまねぎ ■にんじん 煮干し(だし用) みりん 水 ③○(冷)子持ちししやも ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④□だいこん 食塩 しょうゆ ⑤○牛乳									
	栄養量	562	2.1	602	1.6	616	1.8	581	1.7	649	1.9	640	2.2	586	1.9	579	1.5	580	1.8	597	2.3	585	1.9									
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 ②ホキのなんぶあげ ③きりぼしだいこんの いために ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②ふくめに ③さとうっこサラダ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②のりつくだに ③とりにくのこみやき ④おんやさい ⑤もずくスープ ⑥ぎゅうにゅう		①ココアパン ②とりにくとやさいの スープに ③キャベツとこまつなの ソテー ④ぎゅうにゅう		①ピピンバ (ごはん) ②わかめスープ ③ぎゅうにゅう		①ごはん ②あかうおのたつたあげ ③キャベツのこんぶあえ ④はっすん ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②にくどうふ ③はるさめとやさいの いために ④ぎゅうにゅう		①ひろしまカレー(ビーフ) (ごはん) ②やさしいソテー ③ぎゅうにゅう		①パン ②りんごジャム ③スイートポテトシチュー ④りっちゃんのサラダ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②とうふとぶたにくの しせんふういために ③こまつなのちゅうか サラダ ④みかん ⑤ぎゅうにゅう													
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ▲小麦粉 △黒いりごま 食塩 水 △食用米油 ③●豚もも肉 □切干しだいこん ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ④▲さつまいも ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん ■みずな ○ちりめんいりこ ●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 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ③●まぐろ(スープ漬) ▲緑豆はるさめ ■みずな ■広島菜 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう △ごま油 ④○牛乳		①▲ごはん ②○のり佃煮 ③●若鶏もも肉 しょうゆ 清酒 □ガーリックパウダー □粉しょうが ④□キャベツ 食塩 ⑤●豚もも肉 ●鶏卵(液卵) ○もずく □たまねぎ ■にんじん ■中華スープの素 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう △ごま油 水 ⑥○牛乳		①▲基準パン △食用米油 ▲グラニュー糖 ココア ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □白菜 □たまねぎ ■にんじん ■(乾)わかめ 水 ③●豚もも肉 ●鶏卵(液卵) □ぶなしめじ コンソメ 食塩 こしょう ④○牛乳		今月のテーマ 「目によい食べ物 について知ろう」 「目の愛護デー」		①▲基準パン △食用米油 ▲グラニュー糖 ココア ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □白菜 □たまねぎ ■にんじん ■(乾)わかめ 水 ③●豚もも肉 ●鶏卵(液卵) □ぶなしめじ コンソメ 食塩 こしょう ④○牛乳		地場産物の日 「ぶなしめじ」 「こまつな」 教科関連献立 3年生社会科 「広島市の人々の仕事」		①▲ごはん ●牛もも肉 ●鶏卵(液卵) △ナタネサラダ油 □緑豆もやし(太もやし) ■ほうれんそう □白菜キムチ ■にんじん △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 ②●豚もも肉 ○(乾)わかめ □たまねぎ □だいこん ■にんじん ■葉ねぎ 中華スープの素 しょうゆ 清酒 こしょう △ごま油 水 ③○牛乳		地場産物の日 「ほうれんそう」 「だいこん」		①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) しょうゆ 清酒 □粉しょうが ▲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●若鶏もも肉 ●凍り豆腐(ダイス) 板こんにやく ▲さつまいも 食塩 □だいこん ■にんじん □(乾)しいたけ だし昆布 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ⑤○牛乳		郷土(広島県)に 伝わる料理		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●木綿豆腐 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん □(冷)ごぼう ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③●豚もも肉 ▲緑豆はるさめ ○(乾)わかめ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう 食塩 ④○牛乳		地場産物の日 「ねぎ」「もやし」		①▲ごはん ●牛もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 水 □おろしにんにく ▲さとう 清酒 水 ③●豚もも肉 ▲緑豆はるさめ ○(乾)わかめ ■にんじん ■チンゲンサイ ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう ガラマサラ 水 ②●豚もも肉 △ナタネサラダ油 □キャベツ □(冷)ホールコーン ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ③○牛乳		①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●若鶏もも肉 ▲さつまいも ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 水 □おろしにんにく △ナタネサラダ油 ○牛乳 ○脱脂粉乳 クリームポタージュの素 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 □ホールコーン ■にんじん ■こまつな ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 △ナタネサラダ油 ▲さとう 洋がらし ⑤○牛乳		国際理解 「重慶市」	
	栄養量	642	2.1	616	1.8	600	1.9	597	2.2	580	1.9	615	1.7	584	1.5	602	1.7	621	2.2	612	1.5											



※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



※こんげつのおもな
じばさんぶつ(よてい)

