

2024年 6月

給食献立表 (3色・6群わけ)

日	献立名(基準量)	献立の構成						エネルギー			日	献立名(基準量)	献立の構成						エネルギー																																																																																																																																																																												
		1群		2群		3群		4群		5群			6群		たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	1群		2群		3群		4群		5群		6群		たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g																																																																																																																																																															
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種類 油脂	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻				緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種類 油脂	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖				種類 油脂	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g																																																																																																																																																											
3月	ハヤシライス190 牛乳 お豆のサラダ55 (小)あじさいゼリー	豚肉、ツナ、だいず、 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、 マツジュルム、きゅうり、 キャベツ、(小)ぶどう ジュース、ナタデココ	米、三温糖、(小)セ リーの素	ハヤシシルウ、油	571 760 339 22.9 27.5 11.8 18.9 22.2 8.5 2.4 2.8 1.6	中 保幼	17月	ごはん 牛乳 チキンビーンズ170 ブレンチサラダ55	鶏肉、だいず	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーン ピース、キャベツ、 きゅうり、ホール コーン、レモン果汁	米、じゃがいも、三 温糖	油	586 719 313 22.1 26.2 10.7 15.4 17.3 5.5 1.6 2.0 1.0	中 保幼	4火	ごはん 牛乳 肉豆腐170 大根のカリポリ漬け50 手づくりふりかけ9	牛肉、とうふ、かつ おぶし	牛乳、ちりめんじゃ こ、塩こんぶ	にんじん、青ねぎ	たまねぎ、こんにゃ く、ぶなしめじ、 きゅうり、だいこん	米、三温糖	白ごま	577 709 311 23.6 28.1 12.5 16.0 18.6 6.7 1.6 2.0 1.0	18火	ごはん(少なめ)150 牛乳 焼きそば190 チンゲン菜のナムル55 (小中)ミニトマト	豚肉	牛乳、あおのり	にんじん、青ねぎ、 チンゲンサイ、(小 中)ミニトマト	たまねぎ、キャベ ツ、もやし、にんに く	米、スバゲティ、三 温糖	油、ごま油、すりご ま	613 752 347 21.6 25.6 10.9 13.8 15.8 4.7 1.7 2.1 1.2	18火	5水	中華おこわ 牛乳 海鮮揚げシューマイ(2個) 辛子和えビーフン50 うずら卵のスープ180	焼き豚、海鮮シュー マイ、(小中)うずら たまご	牛乳	にんじん、ブロッ コリー、青ねぎ	たけのこ、ほししい たけ、もやし、たま ねぎ、キャベツ	米、もちごめ、平 ビーフン、三温糖	ごま油、油	588 789 355 22.8 28.8 12.0 20.7 29.6 10.1 2.8 3.9 2.0	19水	ふきごはん 牛乳 小さいわしの米粉揚げ25 小松菜の五色和え45 豆腐のみそ汁180	油揚げ、かまぼこ、 とうふ、米みそ	牛乳、こいわし、も みのり、煮干し	にんじん、こまつ な、青ねぎ	ふき、キャベツ、た まねぎ、ぶなしめじ	米、米粉、でんぷん、 三温糖	油	590 721 373 27.4 33.2 16.2 20.7 24.7 10.3 2.5 3.2 1.7	19水	6木	ごはん 牛乳 餅の梅焼き アーモンド和え45 だんご汁180	さわら、混合削り 節、鶏肉	牛乳、こんぶ	こまつな、にんじ ん、青ねぎ	梅干し、キャベツ、 ごぼう	米、三温糖、白玉も ち	アーモンド	615 762 319 28.6 35.7 16.1 17.6 20.9 7.7 1.6 2.0 1.2	20木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮180 キャベツとちりめん の酢の物55 (小中)しそ昆布 (保幼)味付けのり	鶏ひき肉、生揚げ、 うずらたまご	牛乳、ちりめんじゃ こ、(小中)しそ昆 布、(保幼)味付け のり	にんじん、さやいん げん	ほししいたけ、だい こん、きゅうり、 キャベツ	米、三温糖、でんぷ ん		620 759 320 26.8 32.2 15.2 20.2 23.7 9.2 1.9 2.4 0.8	20木	7金	ごはん 牛乳 豚しゃぶ40&ゆで野菜60 だんご汁180 (小中)かみかみ大豆	豚肉、プチ貝柱(イ タヤ貝)、米み そ、(小中)だいず	牛乳、煮干し	青ねぎ、にんじん	きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、もや し、ホールコーン	米、三温糖、じゃが いも	白ごま、バター	596 722 332 28.8 34.3 16.7 15.0 16.7 5.9 2.0 2.5 1.4	21金	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 チーズポテト50 レタスのスープ180	鶏肉、ベーコン	牛乳、チーズ、ピザ 用チーズ	パセリ、にんじん	たまねぎ、レタス	米、じゃがいも	バター	645 795 366 26.6 32.5 15.0 24.1 28.7 12.7 1.8 2.2 1.2	21金	10月	もち麦ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 茎わかめの酢の物50	混合削り節、鶏肉、 さつま揚げ、高野ど うふ、ツナ	牛乳、茎わかめ	にんじん、さやいん げん	ごぼう、ほししい たけ、こんにゃく、 きゅうり、キャベ ツ、梅干し	米、もち麦、三温糖		564 687 339 29.5 36.1 16.7 12.6 14.2 3.6 2.9 3.8 1.9	24月	ごはん 牛乳 がんも野菜の煮物170 わかめとツナの和え物55 (中)あじさいゼリー	鶏肉、がんもどき、 ツナ	牛乳、煮干し、わか め	にんじん	こんにゃく、だいこ ん、えだまめ、きゅ うり、ホールコー ン、(中)ぶどう ジュース、ナタデコ コ	米、三温糖、(中)セ リーの素		612 810 329 27.3 33.2 14.0 20.4 24.1 8.5 1.8 2.4 1.1	24月	11火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小:2切 中:3切) 小松菜の和え物45 麩とえのきのみそ汁180	ちくわ、油揚げ、米 みそ	牛乳、あおのり、煮 干し	こまつな、にんじ ん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ	米、天ぷら粉、三温 糖、おつゆふ	油	585 730 306 22.6 27.7 10.9 15.6 18.0 5.9 2.6 3.4 1.6	25火	ごはん 牛乳 鯉のフレンチ ほうれん草の梅かつお和え45 みずく汁180	あじ、かつおぶし、 混合削り節	牛乳、みずく	ほうれんそう、にん じん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、梅 干し	米、小麦粉、パン粉、 三温糖	油	582 711 313 25.5 31.7 14.2 16.3 18.6 6.7 1.5 2.0 1.2	25火	12水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 パンパンジー65	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、さやいん げん	たまねぎ、こんにゃ く、白菜キムチ、 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、三 温糖	ごま油、白ごま	646 797 374 26.4 31.8 15.0 18.9 22.0 8.9 2.2 2.8 1.6	26水	焼き鳥どんぶり(具:90) 牛乳 青じそ和え40 油揚げのみそ汁180	鶏肉、たまご、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干し	さやいんげん、にん じん、青じそ、青ね ぎ	キャベツ、たまね ぎ	米、中ざら糖、水あ め、おつゆふ		625 763 347 34.2 41.8 21.0 18.4 21.3 8.9 2.7 3.4 1.8	26水	13木	ごはん 牛乳 餅のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮45 かまぼこのすまし汁180	さば、だいず、さつ ま揚げ、混合削り 節、かまぼこ	牛乳、芽ひじき、こ んぶ	にんじん、青ねぎ	えだまめ、たまね ぎ	米、小麦粉、三温糖		620 778 350 31.6 40.1 18.0 19.4 23.9 8.9 2.5 3.2 1.7	27木	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮180 マカロニサラダ65	鶏肉だんご、かに風 味かまぼこ	牛乳、ちりめん じゃこ	にんじん、ブロッ コリー、広島菜、京 菜、大根菜	たまねぎ、だいこ ん、きゅうり	米、じゃがいも、ツ イストマカロン、三 温糖	ノンエッグマヨ ネーズ、白ごま		580 716 332 19.5 23.0 8.8 16.0 18.4 6.0 1.2 1.5 0.7	27木	14金	ごはん 牛乳 柳川風煮180 ごまじゃこ和え55 小玉すいか	豚肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃ こ	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、たまね ぎ、ほししいたけ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、小玉すい か	米、三温糖、でんぷ ん	白ごま	639 768 370 25.8 31.1 14.6 15.3 17.4 5.8 1.6 2.2 1.2	28金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 春雨の中華和え55 冷凍みかん	豚ひき肉、赤みそ、 とうふ、ロースハム	牛乳	にんじん、青ねぎ	にんにく、しょう が、たけのこ、ほし しいたけ、たまね ぎ、きゅうり、もや し、冷凍みかん	米、三温糖、でんぷ ん、緑豆春雨	ごま油	646 787 367 27.4 32.8 15.3 19.6 23.0 9.3 2.3 2.9 1.5	28金
4火	ごはん 牛乳 肉豆腐170 大根のカリポリ漬け50 手づくりふりかけ9	牛肉、とうふ、かつ おぶし	牛乳、ちりめんじゃ こ、塩こんぶ	にんじん、青ねぎ	たまねぎ、こんにゃ く、ぶなしめじ、 きゅうり、だいこん	米、三温糖	白ごま	577 709 311 23.6 28.1 12.5 16.0 18.6 6.7 1.6 2.0 1.0	18火	ごはん(少なめ)150 牛乳 焼きそば190 チンゲン菜のナムル55 (小中)ミニトマト	豚肉	牛乳、あおのり	にんじん、青ねぎ、 チンゲンサイ、(小 中)ミニトマト	たまねぎ、キャベ ツ、もやし、にんに く	米、スバゲティ、三 温糖	油、ごま油、すりご ま	613 752 347 21.6 25.6 10.9 13.8 15.8 4.7 1.7 2.1 1.2	18火	5水	中華おこわ 牛乳 海鮮揚げシューマイ(2個) 辛子和えビーフン50 うずら卵のスープ180	焼き豚、海鮮シュー マイ、(小中)うずら たまご	牛乳	にんじん、ブロッ コリー、青ねぎ	たけのこ、ほししい たけ、もやし、たま ねぎ、キャベツ	米、もちごめ、平 ビーフン、三温糖	ごま油、油	588 789 355 22.8 28.8 12.0 20.7 29.6 10.1 2.8 3.9 2.0	19水	ふきごはん 牛乳 小さいわしの米粉揚げ25 小松菜の五色和え45 豆腐のみそ汁180	油揚げ、かまぼこ、 とうふ、米みそ	牛乳、こいわし、も みのり、煮干し	にんじん、こまつ な、青ねぎ	ふき、キャベツ、た まねぎ、ぶなしめじ	米、米粉、でんぷん、 三温糖	油	590 721 373 27.4 33.2 16.2 20.7 24.7 10.3 2.5 3.2 1.7	19水	6木	ごはん 牛乳 餅の梅焼き アーモンド和え45 だんご汁180	さわら、混合削り 節、鶏肉	牛乳、こんぶ	こまつな、にんじ ん、青ねぎ	梅干し、キャベツ、 ごぼう	米、三温糖、白玉も ち	アーモンド	615 762 319 28.6 35.7 16.1 17.6 20.9 7.7 1.6 2.0 1.2	20木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮180 キャベツとちりめん の酢の物55 (小中)しそ昆布 (保幼)味付けのり	鶏ひき肉、生揚げ、 うずらたまご	牛乳、ちりめんじゃ こ、(小中)しそ昆 布、(保幼)味付け のり	にんじん、さやいん げん	ほししいたけ、だい こん、きゅうり、 キャベツ	米、三温糖、でんぷ ん		620 759 320 26.8 32.2 15.2 20.2 23.7 9.2 1.9 2.4 0.8	20木	7金	ごはん 牛乳 豚しゃぶ40&ゆで野菜60 だんご汁180 (小中)かみかみ大豆	豚肉、プチ貝柱(イ タヤ貝)、米み そ、(小中)だいず	牛乳、煮干し	青ねぎ、にんじん	きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、もや し、ホールコーン	米、三温糖、じゃが いも	白ごま、バター	596 722 332 28.8 34.3 16.7 15.0 16.7 5.9 2.0 2.5 1.4	21金	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 チーズポテト50 レタスのスープ180	鶏肉、ベーコン	牛乳、チーズ、ピザ 用チーズ	パセリ、にんじん	たまねぎ、レタス	米、じゃがいも	バター	645 795 366 26.6 32.5 15.0 24.1 28.7 12.7 1.8 2.2 1.2	21金	10月	もち麦ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 茎わかめの酢の物50	混合削り節、鶏肉、 さつま揚げ、高野ど うふ、ツナ	牛乳、茎わかめ	にんじん、さやいん げん	ごぼう、ほししい たけ、こんにゃく、 きゅうり、キャベ ツ、梅干し	米、もち麦、三温糖		564 687 339 29.5 36.1 16.7 12.6 14.2 3.6 2.9 3.8 1.9	24月	ごはん 牛乳 がんも野菜の煮物170 わかめとツナの和え物55 (中)あじさいゼリー	鶏肉、がんもどき、 ツナ	牛乳、煮干し、わか め	にんじん	こんにゃく、だいこ ん、えだまめ、きゅ うり、ホールコー ン、(中)ぶどう ジュース、ナタデコ コ	米、三温糖、(中)セ リーの素		612 810 329 27.3 33.2 14.0 20.4 24.1 8.5 1.8 2.4 1.1	24月	11火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小:2切 中:3切) 小松菜の和え物45 麩とえのきのみそ汁180	ちくわ、油揚げ、米 みそ	牛乳、あおのり、煮 干し	こまつな、にんじ ん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ	米、天ぷら粉、三温 糖、おつゆふ	油	585 730 306 22.6 27.7 10.9 15.6 18.0 5.9 2.6 3.4 1.6	25火	ごはん 牛乳 鯉のフレンチ ほうれん草の梅かつお和え45 みずく汁180	あじ、かつおぶし、 混合削り節	牛乳、みずく	ほうれんそう、にん じん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、梅 干し	米、小麦粉、パン粉、 三温糖	油	582 711 313 25.5 31.7 14.2 16.3 18.6 6.7 1.5 2.0 1.2	25火	12水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 パンパンジー65	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、さやいん げん	たまねぎ、こんにゃ く、白菜キムチ、 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、三 温糖	ごま油、白ごま	646 797 374 26.4 31.8 15.0 18.9 22.0 8.9 2.2 2.8 1.6	26水	焼き鳥どんぶり(具:90) 牛乳 青じそ和え40 油揚げのみそ汁180	鶏肉、たまご、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干し	さやいんげん、にん じん、青じそ、青ね ぎ	キャベツ、たまね ぎ	米、中ざら糖、水あ め、おつゆふ		625 763 347 34.2 41.8 21.0 18.4 21.3 8.9 2.7 3.4 1.8	26水	13木	ごはん 牛乳 餅のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮45 かまぼこのすまし汁180	さば、だいず、さつ ま揚げ、混合削り 節、かまぼこ	牛乳、芽ひじき、こ んぶ	にんじん、青ねぎ	えだまめ、たまね ぎ	米、小麦粉、三温糖		620 778 350 31.6 40.1 18.0 19.4 23.9 8.9 2.5 3.2 1.7	27木	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮180 マカロニサラダ65	鶏肉だんご、かに風 味かまぼこ	牛乳、ちりめん じゃこ	にんじん、ブロッ コリー、広島菜、京 菜、大根菜	たまねぎ、だいこ ん、きゅうり	米、じゃがいも、ツ イストマカロン、三 温糖	ノンエッグマヨ ネーズ、白ごま		580 716 332 19.5 23.0 8.8 16.0 18.4 6.0 1.2 1.5 0.7	27木	14金	ごはん 牛乳 柳川風煮180 ごまじゃこ和え55 小玉すいか	豚肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃ こ	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、たまね ぎ、ほししいたけ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、小玉すい か	米、三温糖、でんぷ ん	白ごま	639 768 370 25.8 31.1 14.6 15.3 17.4 5.8 1.6 2.2 1.2	28金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 春雨の中華和え55 冷凍みかん	豚ひき肉、赤みそ、 とうふ、ロースハム	牛乳	にんじん、青ねぎ	にんにく、しょう が、たけのこ、ほし しいたけ、たまね ぎ、きゅうり、もや し、冷凍みかん	米、三温糖、でんぷ ん、緑豆春雨	ごま油	646 787 367 27.4 32.8 15.3 19.6 23.0 9.3 2.3 2.9 1.5	28金																				
5水	中華おこわ 牛乳 海鮮揚げシューマイ(2個) 辛子和えビーフン50 うずら卵のスープ180	焼き豚、海鮮シュー マイ、(小中)うずら たまご	牛乳	にんじん、ブロッ コリー、青ねぎ	たけのこ、ほししい たけ、もやし、たま ねぎ、キャベツ	米、もちごめ、平 ビーフン、三温糖	ごま油、油	588 789 355 22.8 28.8 12.0 20.7 29.6 10.1 2.8 3.9 2.0	19水	ふきごはん 牛乳 小さいわしの米粉揚げ25 小松菜の五色和え45 豆腐のみそ汁180	油揚げ、かまぼこ、 とうふ、米みそ	牛乳、こいわし、も みのり、煮干し	にんじん、こまつ な、青ねぎ	ふき、キャベツ、た まねぎ、ぶなしめじ	米、米粉、でんぷん、 三温糖	油	590 721 373 27.4 33.2 16.2 20.7 24.7 10.3 2.5 3.2 1.7	19水	6木	ごはん 牛乳 餅の梅焼き アーモンド和え45 だんご汁180	さわら、混合削り 節、鶏肉	牛乳、こんぶ	こまつな、にんじ ん、青ねぎ	梅干し、キャベツ、 ごぼう	米、三温糖、白玉も ち	アーモンド	615 762 319 28.6 35.7 16.1 17.6 20.9 7.7 1.6 2.0 1.2	20木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮180 キャベツとちりめん の酢の物55 (小中)しそ昆布 (保幼)味付けのり	鶏ひき肉、生揚げ、 うずらたまご	牛乳、ちりめんじゃ こ、(小中)しそ昆 布、(保幼)味付け のり	にんじん、さやいん げん	ほししいたけ、だい こん、きゅうり、 キャベツ	米、三温糖、でんぷ ん		620 759 320 26.8 32.2 15.2 20.2 23.7 9.2 1.9 2.4 0.8	20木	7金	ごはん 牛乳 豚しゃぶ40&ゆで野菜60 だんご汁180 (小中)かみかみ大豆	豚肉、プチ貝柱(イ タヤ貝)、米み そ、(小中)だいず	牛乳、煮干し	青ねぎ、にんじん	きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、もや し、ホールコーン	米、三温糖、じゃが いも	白ごま、バター	596 722 332 28.8 34.3 16.7 15.0 16.7 5.9 2.0 2.5 1.4	21金	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 チーズポテト50 レタスのスープ180	鶏肉、ベーコン	牛乳、チーズ、ピザ 用チーズ	パセリ、にんじん	たまねぎ、レタス	米、じゃがいも	バター	645 795 366 26.6 32.5 15.0 24.1 28.7 12.7 1.8 2.2 1.2	21金	10月	もち麦ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 茎わかめの酢の物50	混合削り節、鶏肉、 さつま揚げ、高野ど うふ、ツナ	牛乳、茎わかめ	にんじん、さやいん げん	ごぼう、ほししい たけ、こんにゃく、 きゅうり、キャベ ツ、梅干し	米、もち麦、三温糖		564 687 339 29.5 36.1 16.7 12.6 14.2 3.6 2.9 3.8 1.9	24月	ごはん 牛乳 がんも野菜の煮物170 わかめとツナの和え物55 (中)あじさいゼリー	鶏肉、がんもどき、 ツナ	牛乳、煮干し、わか め	にんじん	こんにゃく、だいこ ん、えだまめ、きゅ うり、ホールコー ン、(中)ぶどう ジュース、ナタデコ コ	米、三温糖、(中)セ リーの素		612 810 329 27.3 33.2 14.0 20.4 24.1 8.5 1.8 2.4 1.1	24月	11火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小:2切 中:3切) 小松菜の和え物45 麩とえのきのみそ汁180	ちくわ、油揚げ、米 みそ	牛乳、あおのり、煮 干し	こまつな、にんじ ん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ	米、天ぷら粉、三温 糖、おつゆふ	油	585 730 306 22.6 27.7 10.9 15.6 18.0 5.9 2.6 3.4 1.6	25火	ごはん 牛乳 鯉のフレンチ ほうれん草の梅かつお和え45 みずく汁180	あじ、かつおぶし、 混合削り節	牛乳、みずく	ほうれんそう、にん じん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、梅 干し	米、小麦粉、パン粉、 三温糖	油	582 711 313 25.5 31.7 14.2 16.3 18.6 6.7 1.5 2.0 1.2	25火	12水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 パンパンジー65	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、さやいん げん	たまねぎ、こんにゃ く、白菜キムチ、 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、三 温糖	ごま油、白ごま	646 797 374 26.4 31.8 15.0 18.9 22.0 8.9 2.2 2.8 1.6	26水	焼き鳥どんぶり(具:90) 牛乳 青じそ和え40 油揚げのみそ汁180	鶏肉、たまご、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干し	さやいんげん、にん じん、青じそ、青ね ぎ	キャベツ、たまね ぎ	米、中ざら糖、水あ め、おつゆふ		625 763 347 34.2 41.8 21.0 18.4 21.3 8.9 2.7 3.4 1.8	26水	13木	ごはん 牛乳 餅のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮45 かまぼこのすまし汁180	さば、だいず、さつ ま揚げ、混合削り 節、かまぼこ	牛乳、芽ひじき、こ んぶ	にんじん、青ねぎ	えだまめ、たまね ぎ	米、小麦粉、三温糖		620 778 350 31.6 40.1 18.0 19.4 23.9 8.9 2.5 3.2 1.7	27木	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮180 マカロニサラダ65	鶏肉だんご、かに風 味かまぼこ	牛乳、ちりめん じゃこ	にんじん、ブロッ コリー、広島菜、京 菜、大根菜	たまねぎ、だいこ ん、きゅうり	米、じゃがいも、ツ イストマカロン、三 温糖	ノンエッグマヨ ネーズ、白ごま		580 716 332 19.5 23.0 8.8 16.0 18.4 6.0 1.2 1.5 0.7	27木	14金	ごはん 牛乳 柳川風煮180 ごまじゃこ和え55 小玉すいか	豚肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃ こ	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、たまね ぎ、ほししいたけ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、小玉すい か	米、三温糖、でんぷ ん	白ごま	639 768 370 25.8 31.1 14.6 15.3 17.4 5.8 1.6 2.2 1.2	28金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 春雨の中華和え55 冷凍みかん	豚ひき肉、赤みそ、 とうふ、ロースハム	牛乳	にんじん、青ねぎ	にんにく、しょう が、たけのこ、ほし しいたけ、たまね ぎ、きゅうり、もや し、冷凍みかん	米、三温糖、でんぷ ん、緑豆春雨	ごま油	646 787 367 27.4 32.8 15.3 19.6 23.0 9.3 2.3 2.9 1.5	28金																																							
6木	ごはん 牛乳 餅の梅焼き アーモンド和え45 だんご汁180	さわら、混合削り 節、鶏肉	牛乳、こんぶ	こまつな、にんじ ん、青ねぎ	梅干し、キャベツ、 ごぼう	米、三温糖、白玉も ち	アーモンド	615 762 319 28.6 35.7 16.1 17.6 20.9 7.7 1.6 2.0 1.2	20木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮180 キャベツとちりめん の酢の物55 (小中)しそ昆布 (保幼)味付けのり	鶏ひき肉、生揚げ、 うずらたまご	牛乳、ちりめんじゃ こ、(小中)しそ昆 布、(保幼)味付け のり	にんじん、さやいん げん	ほししいたけ、だい こん、きゅうり、 キャベツ	米、三温糖、でんぷ ん		620 759 320 26.8 32.2 15.2 20.2 23.7 9.2 1.9 2.4 0.8	20木	7金	ごはん 牛乳 豚しゃぶ40&ゆで野菜60 だんご汁180 (小中)かみかみ大豆	豚肉、プチ貝柱(イ タヤ貝)、米み そ、(小中)だいず	牛乳、煮干し	青ねぎ、にんじん	きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、もや し、ホールコーン	米、三温糖、じゃが いも	白ごま、バター	596 722 332 28.8 34.3 16.7 15.0 16.7 5.9 2.0 2.5 1.4	21金	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 チーズポテト50 レタスのスープ180	鶏肉、ベーコン	牛乳、チーズ、ピザ 用チーズ	パセリ、にんじん	たまねぎ、レタス	米、じゃがいも	バター	645 795 366 26.6 32.5 15.0 24.1 28.7 12.7 1.8 2.2 1.2	21金	10月	もち麦ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 茎わかめの酢の物50	混合削り節、鶏肉、 さつま揚げ、高野ど うふ、ツナ	牛乳、茎わかめ	にんじん、さやいん げん	ごぼう、ほししい たけ、こんにゃく、 きゅうり、キャベ ツ、梅干し	米、もち麦、三温糖		564 687 339 29.5 36.1 16.7 12.6 14.2 3.6 2.9 3.8 1.9	24月	ごはん 牛乳 がんも野菜の煮物170 わかめとツナの和え物55 (中)あじさいゼリー	鶏肉、がんもどき、 ツナ	牛乳、煮干し、わか め	にんじん	こんにゃく、だいこ ん、えだまめ、きゅ うり、ホールコー ン、(中)ぶどう ジュース、ナタデコ コ	米、三温糖、(中)セ リーの素		612 810 329 27.3 33.2 14.0 20.4 24.1 8.5 1.8 2.4 1.1	24月	11火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小:2切 中:3切) 小松菜の和え物45 麩とえのきのみそ汁180	ちくわ、油揚げ、米 みそ	牛乳、あおのり、煮 干し	こまつな、にんじ ん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ	米、天ぷら粉、三温 糖、おつゆふ	油	585 730 306 22.6 27.7 10.9 15.6 18.0 5.9 2.6 3.4 1.6	25火	ごはん 牛乳 鯉のフレンチ ほうれん草の梅かつお和え45 みずく汁180	あじ、かつおぶし、 混合削り節	牛乳、みずく	ほうれんそう、にん じん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、梅 干し	米、小麦粉、パン粉、 三温糖	油	582 711 313 25.5 31.7 14.2 16.3 18.6 6.7 1.5 2.0 1.2	25火	12水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 パンパンジー65	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、さやいん げん	たまねぎ、こんにゃ く、白菜キムチ、 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、三 温糖	ごま油、白ごま	646 797 374 26.4 31.8 15.0 18.9 22.0 8.9 2.2 2.8 1.6	26水	焼き鳥どんぶり(具:90) 牛乳 青じそ和え40 油揚げのみそ汁180	鶏肉、たまご、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干し	さやいんげん、にん じん、青じそ、青ね ぎ	キャベツ、たまね ぎ	米、中ざら糖、水あ め、おつゆふ		625 763 347 34.2 41.8 21.0 18.4 21.3 8.9 2.7 3.4 1.8	26水	13木	ごはん 牛乳 餅のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮45 かまぼこのすまし汁180	さば、だいず、さつ ま揚げ、混合削り 節、かまぼこ	牛乳、芽ひじき、こ んぶ	にんじん、青ねぎ	えだまめ、たまね ぎ	米、小麦粉、三温糖		620 778 350 31.6 40.1 18.0 19.4 23.9 8.9 2.5 3.2 1.7	27木	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮180 マカロニサラダ65	鶏肉だんご、かに風 味かまぼこ	牛乳、ちりめん じゃこ	にんじん、ブロッ コリー、広島菜、京 菜、大根菜	たまねぎ、だいこ ん、きゅうり	米、じゃがいも、ツ イストマカロン、三 温糖	ノンエッグマヨ ネーズ、白ごま		580 716 332 19.5 23.0 8.8 16.0 18.4 6.0 1.2 1.5 0.7	27木	14金	ごはん 牛乳 柳川風煮180 ごまじゃこ和え55 小玉すいか	豚肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃ こ	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、たまね ぎ、ほししいたけ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、小玉すい か	米、三温糖、でんぷ ん	白ごま	639 768 370 25.8 31.1 14.6 15.3 17.4 5.8 1.6 2.2 1.2	28金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 春雨の中華和え55 冷凍みかん	豚ひき肉、赤みそ、 とうふ、ロースハム	牛乳	にんじん、青ねぎ	にんにく、しょう が、たけのこ、ほし しいたけ、たまね ぎ、きゅうり、もや し、冷凍みかん	米、三温糖、でんぷ ん、緑豆春雨	ごま油	646 787 367 27.4 32.8 15.3 19.6 23.0 9.3 2.3 2.9 1.5	28金																																																										
7金	ごはん 牛乳 豚しゃぶ40&ゆで野菜60 だんご汁180 (小中)かみかみ大豆	豚肉、プチ貝柱(イ タヤ貝)、米み そ、(小中)だいず	牛乳、煮干し	青ねぎ、にんじん	きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、もや し、ホールコーン	米、三温糖、じゃが いも	白ごま、バター	596 722 332 28.8 34.3 16.7 15.0 16.7 5.9 2.0 2.5 1.4	21金	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 チーズポテト50 レタスのスープ180	鶏肉、ベーコン	牛乳、チーズ、ピザ 用チーズ	パセリ、にんじん	たまねぎ、レタス	米、じゃがいも	バター	645 795 366 26.6 32.5 15.0 24.1 28.7 12.7 1.8 2.2 1.2	21金	10月	もち麦ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 茎わかめの酢の物50	混合削り節、鶏肉、 さつま揚げ、高野ど うふ、ツナ	牛乳、茎わかめ	にんじん、さやいん げん	ごぼう、ほししい たけ、こんにゃく、 きゅうり、キャベ ツ、梅干し	米、もち麦、三温糖		564 687 339 29.5 36.1 16.7 12.6 14.2 3.6 2.9 3.8 1.9	24月	ごはん 牛乳 がんも野菜の煮物170 わかめとツナの和え物55 (中)あじさいゼリー	鶏肉、がんもどき、 ツナ	牛乳、煮干し、わか め	にんじん	こんにゃく、だいこ ん、えだまめ、きゅ うり、ホールコー ン、(中)ぶどう ジュース、ナタデコ コ	米、三温糖、(中)セ リーの素		612 810 329 27.3 33.2 14.0 20.4 24.1 8.5 1.8 2.4 1.1	24月	11火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小:2切 中:3切) 小松菜の和え物45 麩とえのきのみそ汁180	ちくわ、油揚げ、米 みそ	牛乳、あおのり、煮 干し	こまつな、にんじ ん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ	米、天ぷら粉、三温 糖、おつゆふ	油	585 730 306 22.6 27.7 10.9 15.6 18.0 5.9 2.6 3.4 1.6	25火	ごはん 牛乳 鯉のフレンチ ほうれん草の梅かつお和え45 みずく汁180	あじ、かつおぶし、 混合削り節	牛乳、みずく	ほうれんそう、にん じん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、梅 干し	米、小麦粉、パン粉、 三温糖	油	582 711 313 25.5 31.7 14.2 16.3 18.6 6.7 1.5 2.0 1.2	25火	12水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 パンパンジー65	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、さやいん げん	たまねぎ、こんにゃ く、白菜キムチ、 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、三 温糖	ごま油、白ごま	646 797 374 26.4 31.8 15.0 18.9 22.0 8.9 2.2 2.8 1.6	26水	焼き鳥どんぶり(具:90) 牛乳 青じそ和え40 油揚げのみそ汁180	鶏肉、たまご、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干し	さやいんげん、にん じん、青じそ、青ね ぎ	キャベツ、たまね ぎ	米、中ざら糖、水あ め、おつゆふ		625 763 347 34.2 41.8 21.0 18.4 21.3 8.9 2.7 3.4 1.8	26水	13木	ごはん 牛乳 餅のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮45 かまぼこのすまし汁180	さば、だいず、さつ ま揚げ、混合削り 節、かまぼこ	牛乳、芽ひじき、こ んぶ	にんじん、青ねぎ	えだまめ、たまね ぎ	米、小麦粉、三温糖		620 778 350 31.6 40.1 18.0 19.4 23.9 8.9 2.5 3.2 1.7	27木	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮180 マカロニサラダ65	鶏肉だんご、かに風 味かまぼこ	牛乳、ちりめん じゃこ	にんじん、ブロッ コリー、広島菜、京 菜、大根菜	たまねぎ、だいこ ん、きゅうり	米、じゃがいも、ツ イストマカロン、三 温糖	ノンエッグマヨ ネーズ、白ごま		580 716 332 19.5 23.0 8.8 16.0 18.4 6.0 1.2 1.5 0.7	27木	14金	ごはん 牛乳 柳川風煮180 ごまじゃこ和え55 小玉すいか	豚肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃ こ	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、たまね ぎ、ほししいたけ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、小玉すい か	米、三温糖、でんぷ ん	白ごま	639 768 370 25.8 31.1 14.6 15.3 17.4 5.8 1.6 2.2 1.2	28金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 春雨の中華和え55 冷凍みかん	豚ひき肉、赤みそ、 とうふ、ロースハム	牛乳	にんじん、青ねぎ	にんにく、しょう が、たけのこ、ほし しいたけ、たまね ぎ、きゅうり、もや し、冷凍みかん	米、三温糖、でんぷ ん、緑豆春雨	ごま油	646 787 367 27.4 32.8 15.3 19.6 23.0 9.3 2.3 2.9 1.5	28金																																																																													
10月	もち麦ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物160 茎わかめの酢の物50	混合削り節、鶏肉、 さつま揚げ、高野ど うふ、ツナ	牛乳、茎わかめ	にんじん、さやいん げん	ごぼう、ほししい たけ、こんにゃく、 きゅうり、キャベ ツ、梅干し	米、もち麦、三温糖		564 687 339 29.5 36.1 16.7 12.6 14.2 3.6 2.9 3.8 1.9	24月	ごはん 牛乳 がんも野菜の煮物170 わかめとツナの和え物55 (中)あじさいゼリー	鶏肉、がんもどき、 ツナ	牛乳、煮干し、わか め	にんじん	こんにゃく、だいこ ん、えだまめ、きゅ うり、ホールコー ン、(中)ぶどう ジュース、ナタデコ コ	米、三温糖、(中)セ リーの素		612 810 329 27.3 33.2 14.0 20.4 24.1 8.5 1.8 2.4 1.1	24月	11火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小:2切 中:3切) 小松菜の和え物45 麩とえのきのみそ汁180	ちくわ、油揚げ、米 みそ	牛乳、あおのり、煮 干し	こまつな、にんじ ん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ	米、天ぷら粉、三温 糖、おつゆふ	油	585 730 306 22.6 27.7 10.9 15.6 18.0 5.9 2.6 3.4 1.6	25火	ごはん 牛乳 鯉のフレンチ ほうれん草の梅かつお和え45 みずく汁180	あじ、かつおぶし、 混合削り節	牛乳、みずく	ほうれんそう、にん じん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、梅 干し	米、小麦粉、パン粉、 三温糖	油	582 711 313 25.5 31.7 14.2 16.3 18.6 6.7 1.5 2.0 1.2	25火	12水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 パンパンジー65	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、さやいん げん	たまねぎ、こんにゃ く、白菜キムチ、 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、三 温糖	ごま油、白ごま	646 797 374 26.4 31.8 15.0 18.9 22.0 8.9 2.2 2.8 1.6	26水	焼き鳥どんぶり(具:90) 牛乳 青じそ和え40 油揚げのみそ汁180	鶏肉、たまご、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干し	さやいんげん、にん じん、青じそ、青ね ぎ	キャベツ、たまね ぎ	米、中ざら糖、水あ め、おつゆふ		625 763 347 34.2 41.8 21.0 18.4 21.3 8.9 2.7 3.4 1.8	26水	13木	ごはん 牛乳 餅のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮45 かまぼこのすまし汁180	さば、だいず、さつ ま揚げ、混合削り 節、かまぼこ	牛乳、芽ひじき、こ んぶ	にんじん、青ねぎ	えだまめ、たまね ぎ	米、小麦粉、三温糖		620 778 350 31.6 40.1 18.0 19.4 23.9 8.9 2.5 3.2 1.7	27木	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮180 マカロニサラダ65	鶏肉だんご、かに風 味かまぼこ	牛乳、ちりめん じゃこ	にんじん、ブロッ コリー、広島菜、京 菜、大根菜	たまねぎ、だいこ ん、きゅうり	米、じゃがいも、ツ イストマカロン、三 温糖	ノンエッグマヨ ネーズ、白ごま		580 716 332 19.5 23.0 8.8 16.0 18.4 6.0 1.2 1.5 0.7	27木	14金	ごはん 牛乳 柳川風煮180 ごまじゃこ和え55 小玉すいか	豚肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃ こ	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、たまね ぎ、ほししいたけ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、小玉すい か	米、三温糖、でんぷ ん	白ごま	639 768 370 25.8 31.1 14.6 15.3 17.4 5.8 1.6 2.2 1.2	28金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 春雨の中華和え55 冷凍みかん	豚ひき肉、赤みそ、 とうふ、ロースハム	牛乳	にんじん、青ねぎ	にんにく、しょう が、たけのこ、ほし しいたけ、たまね ぎ、きゅうり、もや し、冷凍みかん	米、三温糖、でんぷ ん、緑豆春雨	ごま油	646 787 367 27.4 32.8 15.3 19.6 23.0 9.3 2.3 2.9 1.5	28金																																																																																																
11火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (保幼小:2切 中:3切) 小松菜の和え物45 麩とえのきのみそ汁180	ちくわ、油揚げ、米 みそ	牛乳、あおのり、煮 干し	こまつな、にんじ ん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ	米、天ぷら粉、三温 糖、おつゆふ	油	585 730 306 22.6 27.7 10.9 15.6 18.0 5.9 2.6 3.4 1.6	25火	ごはん 牛乳 鯉のフレンチ ほうれん草の梅かつお和え45 みずく汁180	あじ、かつおぶし、 混合削り節	牛乳、みずく	ほうれんそう、にん じん、青ねぎ	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、梅 干し	米、小麦粉、パン粉、 三温糖	油	582 711 313 25.5 31.7 14.2 16.3 18.6 6.7 1.5 2.0 1.2	25火	12水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 パンパンジー65	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、さやいん げん	たまねぎ、こんにゃ く、白菜キムチ、 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、三 温糖	ごま油、白ごま	646 797 374 26.4 31.8 15.0 18.9 22.0 8.9 2.2 2.8 1.6	26水	焼き鳥どんぶり(具:90) 牛乳 青じそ和え40 油揚げのみそ汁180	鶏肉、たまご、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干し	さやいんげん、にん じん、青じそ、青ね ぎ	キャベツ、たまね ぎ	米、中ざら糖、水あ め、おつゆふ		625 763 347 34.2 41.8 21.0 18.4 21.3 8.9 2.7 3.4 1.8	26水	13木	ごはん 牛乳 餅のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮45 かまぼこのすまし汁180	さば、だいず、さつ ま揚げ、混合削り 節、かまぼこ	牛乳、芽ひじき、こ んぶ	にんじん、青ねぎ	えだまめ、たまね ぎ	米、小麦粉、三温糖		620 778 350 31.6 40.1 18.0 19.4 23.9 8.9 2.5 3.2 1.7	27木	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮180 マカロニサラダ65	鶏肉だんご、かに風 味かまぼこ	牛乳、ちりめん じゃこ	にんじん、ブロッ コリー、広島菜、京 菜、大根菜	たまねぎ、だいこ ん、きゅうり	米、じゃがいも、ツ イストマカロン、三 温糖	ノンエッグマヨ ネーズ、白ごま		580 716 332 19.5 23.0 8.8 16.0 18.4 6.0 1.2 1.5 0.7	27木	14金	ごはん 牛乳 柳川風煮180 ごまじゃこ和え55 小玉すいか	豚肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃ こ	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、たまね ぎ、ほししいたけ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、小玉すい か	米、三温糖、でんぷ ん	白ごま	639 768 370 25.8 31.1 14.6 15.3 17.4 5.8 1.6 2.2 1.2	28金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 春雨の中華和え55 冷凍みかん	豚ひき肉、赤みそ、 とうふ、ロースハム	牛乳	にんじん、青ねぎ	にんにく、しょう が、たけのこ、ほし しいたけ、たまね ぎ、きゅうり、もや し、冷凍みかん	米、三温糖、でんぷ ん、緑豆春雨	ごま油	646 787 367 27.4 32.8 15.3 19.6 23.0 9.3 2.3 2.9 1.5	28金																																																																																																																			
12水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 パンパンジー65	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、さやいん げん	たまねぎ、こんにゃ く、白菜キムチ、 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、三 温糖	ごま油、白ごま	646 797 374 26.4 31.8 15.0 18.9 22.0 8.9 2.2 2.8 1.6	26水	焼き鳥どんぶり(具:90) 牛乳 青じそ和え40 油揚げのみそ汁180	鶏肉、たまご、油揚 げ、米みそ	牛乳、煮干し	さやいんげん、にん じん、青じそ、青ね ぎ	キャベツ、たまね ぎ	米、中ざら糖、水あ め、おつゆふ		625 763 347 34.2 41.8 21.0 18.4 21.3 8.9 2.7 3.4 1.8	26水	13木	ごはん 牛乳 餅のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮45 かまぼこのすまし汁180	さば、だいず、さつ ま揚げ、混合削り 節、かまぼこ	牛乳、芽ひじき、こ んぶ	にんじん、青ねぎ	えだまめ、たまね ぎ	米、小麦粉、三温糖		620 778 350 31.6 40.1 18.0 19.4 23.9 8.9 2.5 3.2 1.7	27木	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮180 マカロニサラダ65	鶏肉だんご、かに風 味かまぼこ	牛乳、ちりめん じゃこ	にんじん、ブロッ コリー、広島菜、京 菜、大根菜	たまねぎ、だいこ ん、きゅうり	米、じゃがいも、ツ イストマカロン、三 温糖	ノンエッグマヨ ネーズ、白ごま		580 716 332 19.5 23.0 8.8 16.0 18.4 6.0 1.2 1.5 0.7	27木	14金	ごはん 牛乳 柳川風煮180 ごまじゃこ和え55 小玉すいか	豚肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃ こ	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、たまね ぎ、ほししいたけ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、小玉すい か	米、三温糖、でんぷ ん	白ごま	639 768 370 25.8 31.1 14.6 15.3 17.4 5.8 1.6 2.2 1.2	28金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 春雨の中華和え55 冷凍みかん	豚ひき肉、赤みそ、 とうふ、ロースハム	牛乳	にんじん、青ねぎ	にんにく、しょう が、たけのこ、ほし しいたけ、たまね ぎ、きゅうり、もや し、冷凍みかん	米、三温糖、でんぷ ん、緑豆春雨	ごま油	646 787 367 27.4 32.8 15.3 19.6 23.0 9.3 2.3 2.9 1.5	28金																																																																																																																																						
13木	ごはん 牛乳 餅のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮45 かまぼこのすまし汁180	さば、だいず、さつ ま揚げ、混合削り 節、かまぼこ	牛乳、芽ひじき、こ んぶ	にんじん、青ねぎ	えだまめ、たまね ぎ	米、小麦粉、三温糖		620 778 350 31.6 40.1 18.0 19.4 23.9 8.9 2.5 3.2 1.7	27木	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮180 マカロニサラダ65	鶏肉だんご、かに風 味かまぼこ	牛乳、ちりめん じゃこ	にんじん、ブロッ コリー、広島菜、京 菜、大根菜	たまねぎ、だいこ ん、きゅうり	米、じゃがいも、ツ イストマカロン、三 温糖	ノンエッグマヨ ネーズ、白ごま		580 716 332 19.5 23.0 8.8 16.0 18.4 6.0 1.2 1.5 0.7	27木	14金	ごはん 牛乳 柳川風煮180 ごまじゃこ和え55 小玉すいか	豚肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃ こ	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、たまね ぎ、ほししいたけ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、小玉すい か	米、三温糖、でんぷ ん	白ごま	639 768 370 25.8 31.1 14.6 15.3 17.4 5.8 1.6 2.2 1.2	28金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 春雨の中華和え55 冷凍みかん	豚ひき肉、赤みそ、 とうふ、ロースハム	牛乳	にんじん、青ねぎ	にんにく、しょう が、たけのこ、ほし しいたけ、たまね ぎ、きゅうり、もや し、冷凍みかん	米、三温糖、でんぷ ん、緑豆春雨	ごま油	646 787 367 27.4 32.8 15.3 19.6 23.0 9.3 2.3 2.9 1.5	28金																																																																																																																																																									
14金	ごはん 牛乳 柳川風煮180 ごまじゃこ和え55 小玉すいか	豚肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃ こ	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、たまね ぎ、ほししいたけ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ、小玉すい か	米、三温糖、でんぷ ん	白ごま	639 768 370 25.8 31.1 14.6 15.3 17.4 5.8 1.6 2.2 1.2	28金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 春雨の中華和え55 冷凍みかん	豚ひき肉、赤みそ、 とうふ、ロースハム	牛乳	にんじん、青ねぎ	にんにく、しょう が、たけのこ、ほし しいたけ、たまね ぎ、きゅうり、もや し、冷凍みかん	米、三温糖、でんぷ ん、緑豆春雨	ごま油	646 787 367 27.4 32.8 15.3 19.6 23.0 9.3 2.3 2.9 1.5	28金																																																																																																																																																																													

* 献立名に続く数字は、小学校4年生の基準量(g)です。 (献立によって変動することがあります。)
* 安芸高田市産食材及び加工品は、米、もち麦、米みそ、とうふ、たまご、鶏肉、小松菜、チンゲンサイ、青ねぎ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、ふき、たまねぎ、じゃがいも、ミニトマトを使用する予定です。

