

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	家庭で 換取し て欲しい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材等
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1 火	白ご飯 デミグラスソースハンバーグ 彩りサラダ★ ジュリアンスープ	ハンバーグ とびだれご ベーコン		にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ 枝豆 たまねぎ キャベツ セロリ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	796 Kcal 27.6 g 23.5 g 2.4 g	海藻類 果物類	
2 水	牛丼 ちくわの磯辺揚げ★ おかか和え	牛肉 ちくわの磯辺揚げ かつお節		にんじん 葉ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう もやし	精白米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	852 Kcal 30.7 g 26.3 g 3.1 g	きのこ類 種実類	【ちくわの磯辺揚げ】 あおさ・揚げ油
3 木	白ご飯 鶏肉のおろしソース ごま酢和え★ じゃがいものみそ汁 お米deスイートポテト	鶏肉 油揚げ 麦みそ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ しめじ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも お米deスイートポテト	ごま	852 Kcal 33.1 g 22.5 g 2.8 g	魚介類 小魚類	
4 金	麦ご飯 虫歯予防献立 いわしのみぞれ煮★ かみかみ和え★ 筑前煮★	いわしのみぞれ煮 さきいし 鶏肉 ちくわ		にんじん にんじん さやいんげん	きゅうり もやし ごぼう れんこん たけのこ	精白米 麦 砂糖 こんにゃく さきいし 砂糖	サラダ油	831 Kcal 39.0 g 24.3 g 3.0 g	きのこ類 たまご	
7 月	白ご飯 トマトミートオムレツ★ スパゲティサラダ クリームシチュー★	トマトミートオムレツ チキンハム 鶏肉 白花豆	生乳	にんじん フロッコリー	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	精白米 スパゲティ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	888 Kcal 29.7 g 25.2 g 2.2 g	魚介類 海藻類	【クリームシチュー】 ルウ（乳）
8 火	白ご飯 かつおの揚げ煮★ ささみと野菜のゆかり和え やかましいみそ汁★	かつお とりささみ水煮 木綿豆腐 白花豆 麦みそ	わかめ	にんじん ゆかり にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ もやし	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	796 Kcal 36.2 g 16.9 g 2.6 g	乳製品 種実類	【かつおの揚げ煮】 揚げ油
9 水	白ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ ねぎのパンパンジーサラダ★ かきたま汁★	鶏肉 とりささみ水煮 たまご	わかめ	葉ねぎ にんじん 葉ねぎ	白ねぎ きゅうり もやし たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも でん粉	練りごま アーモンド サラダ油 ごま油	786 Kcal 33.2 g 22.5 g 2.6 g	果物 きのこ類	
10 木	白ご飯 キーマカレー★ （食物繊維たっぷりの日） ファイバーサラダ バナナ★	白花豆 豚肉 牛肉 レンズ豆		にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ごぼう れんこん きゅうり バナナ	精白米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	888 Kcal 24.6 g 25.2 g 2.7 g	魚介類 緑黄色 野菜	【キーマカレー】 ルウ（乳・唐辛子）
11 金	白ご飯 豚肉のケチャップがらめ★ グリーンサラダ ポトフ	豚肉 ベーコン 鶏肉		フロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油 サラダ油	870 Kcal 32.3 g 25.0 g 2.2 g	海藻類 小魚類	【豚肉の ケチャップがらめ】 揚げ油
14 月	白ご飯 カルシウム貯金の日 さんまの梅煮★ 白和え★ 牛肉のしぐれ煮 地場産週間 14～18日	さんまの梅煮 木綿豆腐 白みそ 牛肉 生揚げ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	たまねぎ れんこん ごぼう しょうが	精白米 砂糖 しらたき 砂糖	ごま サラダ油	854 Kcal 32.2 g 26.0 g 2.4 g	乳製品 果物	
15 火	白ご飯 トントんれんこん★ 長門ゆず吉サラダ★ 地場産野菜のスープ	豚肉 鶏肉 たまご	ひじき	にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん キャベツ 長門ゆず果汁 キャベツ もやし	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油 サラダ油	863 Kcal 33.3 g 25.9 g 2.4 g	緑黄色 野菜 魚介類	【トントんれんこん】 揚げ油
16 水	親子丼★ 野菜のごまマヨネーズ和え★ お茶豆	鶏肉 たまご 大豆 きな粉		にんじん 葉ねぎ にんじん こまつな 抹茶	たまねぎ ごぼう キャベツ	精白米 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	818 Kcal 30.6 g 27.8 g 2.5 g	海藻類 きのこ類	
17 木	白ご飯 ぎょうろつけ★ 小松菜と油揚げの和え物 すまし汁	ぎょうろつけ 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油	762 Kcal 30.2 g 19.3 g 3.1 g	淡色野菜 種実類	【ぎょうろつけ】 揚げ油
18 金	白ご飯 地場産100%献立 豚の生姜焼き のり和え★ 鉄分強化の日 地場産みそ汁 りんごゼリー★	豚肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	たまご	こまつな 葉ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし たまねぎ もやし れんこん	精白米 砂糖 砂糖 砂糖 りんごゼリー	サラダ油	809 Kcal 34.2 g 17.3 g 2.8 g	魚介類 いも類	
21 月	白ご飯 ホキのバーベキューソースかけ★ フレンチサラダ 豆腐とベーコンのスープ	ホキ 木綿豆腐 ベーコン		にんじん にんじん こまつな	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	808 Kcal 29.7 g 21.8 g 2.5 g	小魚類 きのこ類	【ホキのバーベキュー ソースかけ】 揚げ油
22 火	白ご飯 タコライス★ （メキシコ料理） 野菜のスープ煮 レモンゼリー	牛肉 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト にんじん 菜の花	たまねぎ キャベツ キャベツ たまねぎ しめじ	精白米 麦 砂糖 砂糖 じゃがいも レモンゼリー	サラダ油	826 Kcal 27.6 g 22.6 g 2.4 g	海藻類 種実類	【タコライス】 カレー粉 （唐辛子）
23 水	白ご飯 ギョーザ 中華ドレッシングサラダ マーボー豆腐	ギョーザ とりささみ水煮 木綿豆腐 豚肉 白花豆 赤みそ 白みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	精白米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま油	859 Kcal 33.6 g 23.5 g 3.1 g	魚介類 緑黄色 野菜	
24 木	白ご飯 さばのみそ煮★ ごぼうサラダ★ 田舎汁	さばのみそ煮 さくら水煮 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ れんこん	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	792 Kcal 28.8 g 23.4 g 2.7 g	きのこ類 乳製品	
25 金	白ご飯 鶏肉のゆかり揚げ★ パール種の酢の物 キャベツのみそ汁	鶏肉 とりささみ水煮 麦みそ	パール種	ゆかり にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが 切り干し大根 キャベツ たまねぎ もやし	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油	806 Kcal 30.2 g 22.9 g 2.5 g	たまご 小魚類	【鶏肉のゆかり揚げ】 揚げ油
28 月	白ご飯 さけの塩焼き★ 梅がっお和え そぼろ煮★ プリン	さけ かつお節 鶏肉 ちくわ 生揚げ		にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 練り梅 たまねぎ しょうが	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖 プリン	サラダ油	823 Kcal 33.4 g 19.4 g 1.9 g	海藻類 種実類	
29 火	枝豆ご飯 白身魚のフライ★ カラフルサラダ キャベツと豆腐のスープ	白身魚のフライ 木綿豆腐 ベーコン		こまつな 赤パプリカ にんじん 葉ねぎ	枝豆 キャベツ 黄パプリカ キャベツ たまねぎ しめじ しょうが	精白米 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	776 Kcal 28.3 g 23.7 g 3.3 g	たまご いも類	【白身魚のフライ】 揚げ油
30 水	白ご飯 広島県郷土料理 鶏肉のマーマレード焼き 黄日和え★ 豚じゃが	鶏肉 たまご 豚肉 生揚げ		にんじん こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	精白米 マーマレード 砂糖 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油 サラダ油	880 Kcal 37.5 g 25.4 g 2.2 g	海藻類 きのこ類	

◎ご飯の量・・・通常（記載なし）：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。

