

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず（主菜・副菜）	左記のおかず（主菜・副菜）に使用する主な食材		
1	月	ごはん 牛乳	★ チキンビーンズ	大豆 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 パセリ ケチャップ	790	374
				ウスターソース カレー粉 とりがらスープ 白ワイン		
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ		
			★ ソテー	春雨 人参 白菜 干し椎茸 炒り卵 ごま油		
			★ キャンディーチーズ（鉄）	キャンディーチーズ（鉄）		
2	火	ごはん 牛乳	★ 親子煮	鶏肉 卵 人参 さやいんげん 玉ねぎ でんぷん	786	317
			★ ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 かつお節		
			★ 菜漬スパゲッティ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ しめじ 広島菜漬 にんにく ごま油		
				白ワイン		
			★ フルーツヨーグルト	黄桃缶 バイン缶 ヨーグルト		
3	水	ごはん 牛乳	★ すき焼き煮	豚肉 焼き麩 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ 焼き豆腐	795	342
			★ かおり和え（白菜）	白菜 かおり（青しそ）		
			★ つつきなます	大根 人参 しらす干し 白みそ 中みそ 橙酢 白ごま		
			★ れんこんのピリ辛炒め	れんこん 鶏肉 さやいんげん 一味唐辛子		
4	木	麦ごはん 牛乳	★ 白身魚の竜田揚げ	メルルーサ 生姜 でんぷん	779	352
			★ キャベツのぼん酢和え	キャベツ ボン酢		
			★ 噛みってる！Go Go炒め	ごぼう 人参 油揚げ こんにゃく さやいんげん ごま油 赤みそ 白ごま		
			★ りんご	りんご		
			★ すまし汁	豆腐 ホールコーン 玉ねぎ かに風味かまぼこ ねぎ だし昆布 花かつお		
				麦ごはん・・・米 麦		
5	金	ごはん 牛乳	★ キーマカレー	豚ミンチ 粒状大豆 玉ねぎ 人参 ホールトマト グリーンピース カレー粉	754	363
				にんにく ケチャップ ウスターソース		
			★ 磯ポテト	じゃが芋 青のり		
			★ チンゲン菜のソテー	チンゲン菜 えのきたけ 玉ねぎ まぐろフレーク にんにく		
8	月	ごはん 牛乳	★ かぶの三杯酢和え	かぶ かぶの葉 人参 レモン果汁	784	407
			★ 豆腐の中華煮	豚肉 人参 干し椎茸 豆腐 白菜 生姜 オイスターソース ごま油		
			★ キャベツのレモン和え	キャベツ レモン果汁		
			★ 大根サラダ	たくあん わかめ 大根 人参 きゅうり 白ごま しらす干し		
			★ 焼き餃子	（キャベツ 玉ねぎ にら 豚肉 鶏肉 豚脂 生姜 小麦粉 大豆粉）		
9	火	菜めし 牛乳	★ マーメレードチキン☆	鶏肉 にんにく でんぷん マーメレード 白ワイン	877	316
			★ ブロッコリーのゆかり和え	ブロッコリー ゆかり		
			★ ツナサラダ	まぐろフレーク キャベツ 人参 玉ねぎ 炒り卵 フレンチドレッシング		
			★ さつま芋のパイン煮	さつま芋 パイン缶 レモン果汁		
				菜めし・・・米 菜めしの素（広島菜）		
10	水	ごはん 牛乳	★ 魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ	777	330
			★ こぶき芋	じゃが芋		
			★ ひじきの煮物	ひじき 人参 ごぼう 鶏肉 油揚げ グリンピース		
			★ ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 もやし かに風味かまぼこ かつお節		
11	木	コッペパン 牛乳	★ 鶏肉のから揚げ	鶏肉 生姜 にんにく でんぷん	793	344
			★ 白菜のゆず風味	白菜 柚子かつおドレッシング		
			★ かみかみサラダ	キャベツ 人参 ホールコーン しらす干し アーモンド		
			★ カクテルゼリー	カクテルゼリー		
			★ クリームシチュー	ウインナー（鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん）じゃが芋 人参 玉ねぎ		
				パセリ 上新粉 とりがらスープ コンソメ 牛乳 生クリーム		
				コッペパン・・・小麦粉 ショートニング イースト		
				マーメレード・・・水あめ 砂糖 夏みかん 温州みかん		

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず（主菜・副菜）	左記のおかず（主菜・副菜）に使用する主な食材		
12	金	ごはん 牛乳	★ 厚揚げコロコロマーボー	厚揚げ 豚ミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 さやいんげん 赤みそ	787	380
				とりがらスープ 豆板醤 ごま油		
			★ みかん	みかん		
			★ 拌三糸	春雨 錦糸卵 きゅうり かに風味かまぼこ 人参 ごま油		
			★ ごまよごし	大根 白ごま		
15	月	ごはん 牛乳	★ チキンカツ	（鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆たん白）ウスターソース	838	331
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー		
			★ マカロニサラダ	マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり まぐろフレーク マヨネーズ		
			★ ミニケーキ（チョコ）	（卵 乳又は乳製品を主要原料とする食品 小麦粉 チョコレート		
				水あめ ココアパウダー れん乳）		
16	火	ごはん 牛乳	★ 豚肉のみそ炒め	豚肉 人参 厚揚げ 玉ねぎ にんにく 生姜 赤みそ コチジャン	745	324
			★ 浅漬け	白菜 塩昆布		
			★ パリパリサラダ	キャベツ 人参 きゅうり たくあん		
			★ じゃが芋の甘辛煮	じゃが芋		
17	水	ごはん 牛乳	★ 卵焼き（まぐろフレーク入り）	まぐろフレーク（味付け）玉ねぎ 人参 グリンピース 卵 ケチャップ	852	489
			★ ウインナーときのこのソテー	ウインナー（鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん）さやいんげん		
				えのき茸 しめじ にんにく		
			★ さつま芋とチーズのサラダ	さつま芋 玉ねぎ 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ		
			★ いりこ大豆	かえりいりこ 炒り大豆		
18	木	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の南蛮漬け	鶏肉 でんぷん 玉ねぎ 人参 ピーマン	855	360
			★ 小松菜のごま和え	小松菜 もやし 白ごま		
			★ 昆布サラダ	大根 切干大根 人参 かに風味かまぼこ 刻み昆布 かつお節		
			★ パイン缶	パイン缶		
			★ かきたま汁	卵 玉ねぎ 汁 ねぎ だし昆布 花かつお でんぷん		
19	金	麦ごはん 牛乳	★ いわしのフライ	（いわし パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆粉）ウスターソース	863	331
			★ ゆで野菜	人参 キャベツ		
			★ 里芋と鶏肉のうま煮	鶏肉 里芋 厚揚げ 人参 こんにゃく さやいんげん 赤みそ		
			★ りんご	りんご		
				麦ごはん・・・米 麦		
22	月	ごはん 牛乳	★ キムタク豚丼の具	豚肉 もやし 人参 たくあん 白菜のキムチ漬け ごま油	803	340
			★ うずら卵のしょうゆ煮	うずら卵		
			★ 切干大根のごま酢サラダ	切干大根 大根 人参 きゅうり ちくわ ごま油 白ごま		
			★ かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ		
23	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のスパイス揚げ	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー	782	303
			★ コーンソテー	ホールコーン 玉ねぎ 小松菜 かに風味かまぼこ にんにく		
			★ ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり 人参 まぐろフレーク マヨネーズ		
			★ みかん	みかん		

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材（乳製品・卵など）を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	804kcal	31.8g	22.2g	353mg	108mg	3.2mg	281μg	0.63mg	0.53mg	34mg	5.5g	2.2g

まいつき 19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。