

ひ 日・曜		こ ん だ て め い 名 献立名	あか しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 黄の食品	えい よう りょう 栄 養 量		
			からだ (体をつくる)	からだ (体のちょうしをととのえる)	ちから (ねつや力になる)	エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
			たんぱく しつ む きしつ 質・無機質 肉・魚・卵など	ビタミン 野菜・くだものなど	たんすいかぶつ しほう 炭水化物・脂肪 ごはん・パン・めんなど			
5	水	★世界の料理(台湾)・SDGsメニュー★ ジーローハン(とりにくをのせたごはん) ぎゅうにゅう ルオポータン(だいこんスープ) ディーグゥアーチョウ(さつまいもボール)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しろねぎ しょうが にんにく だいこん だいこんのは にんじん セロリ	こめ ごまあぶら さとう さつまいも でんぷん なたねあぶら	小	630	2.1
						中	804	2.6
6	木	★郷土料理(廿日市市)★ ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき もやしのごまずあえ さいきじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ	もやし にんじん だいこん はくさい しゅんぎく ゆず	こめ でんぷん なたねあぶら さとう しろごま ごまあぶら さといも	小	628	2.0
						中	800	2.5
7	金	★いい歯の日メニュー★ やきうどん ぎゅうにゅう ごぼうのごまネーズサラダ だいいずとアーモンドのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろのみずに かえりいりこ だいいず	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ ねぎ ごぼう ほうれんそう コーン	うどん ごまあぶら しろごま マヨネーズ さとう アーモンド でんぷん なたねあぶら	小	538	3.1
						中	681	3.7
10	月	★修学旅行先取り献立(大阪府・京都府)★ ばらずし ぎゅうにゅう ★SDGsメニュー★ きょうふうみそしる くらめ	ぎゅうにゅう たまご しらすぼし とりにく しろみそ みそ ゆば くらめ	きゅうり にんじん ほしいたけ ごぼう しょうが かぼちゃ だいこん ねぎ	こめ さとう こめあぶら さといも	小	600	3.1
						中	763	4.0
11	火	★SDGsメニュー★ なめし ぎゅうにゅう ぶたにくだんごとうがんのスープ もやしとだいこんのナムル	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく たまご わかめ	だいこんのは しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ とうがん チンゲンサイ もやし だいこん にんにく	こめ おおむぎ しろごま でんぷん ごまあぶら はるさめ	小	555	1.5
						中	704	2.0
12	水	★SDGsメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう こんぶつくだに じゃがいものそばろに ほうれんそうともやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも こめあぶら さとう しろごま	小	557	1.8
						中	709	2.3
13	木	おやこどんぶり ぎゅうにゅう くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご くきわかめ さつまあげ	ほしいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう でんぷん	小	572	2.1
						中	725	3.1
14	金	ごはん ぎゅうにゅう あわびたけのしんめのかきあげ すましじる フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とうふ わかめ ふ ヨーグルト	あわびたけのしんめ たまねぎ にんじん コーン ねぎ えのきたけ みつば みかん(缶) りんご	こめ こむぎこ なたねあぶら	小	617	1.7
						中	786	2.2
17	月	さけときのこのクリームスパゲティ ぎゅうにゅう ハムサラダ みかん	ぎゅうにゅう さけ ベーコン なまクリーム チーズ ロースハム	たまねぎ しめじ あわびたけのしんめ にんにく ほうれんそう だいこん こまつな にんじん コーン みかん	スパゲティ オリーブあぶら べにばなあぶら さとう	小	563	1.1
						中	718	1.4
18	火	★今月のみそ汁★ ごはん ぎゅうにゅう とりのしおからあげ こんぶはくさい 11月のみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ あぶらあげ みそ	にんにく はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ にら	こめ ごまあぶら さとう しろごま こめこ でんぷん なたねあぶら さつまいも	小	653	2.4
						中	836	3.4
19	水	★カムカムカミングメニュー・SDGsメニュー★ むぎたっぷりごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ベーコン	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが だいこんのは しめじ だいこん セロリ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	小	579	2.5
						中	735	3.4
20	木	コッペパン ぎゅうにゅう さつまいもとかぼちゃのクリームシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ひじき ロースハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ キャベツ コーン	パン さつまいも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	小	656	2.4
						中	844	3.3
21	金	★和食の日献立・SDGsメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう さばのゆずみそやき ほうれんそうのおひたし さわにわん	ぎゅうにゅう さば しろみそ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	ゆず ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう だいこんのは	こめ さとう でんぷん	小	591	1.9
						中	751	2.4
25	火	きのこのハヤシライス ぎゅうにゅう だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん まいたけ あわびたけのしんめ なましいたけ グリンピース トマト(缶) にんにく セロリ だいこん こまつな	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	小	590	2.5
						中	752	3.1
26	水	★SDGsメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのもみじやき あらめのいために みそけんちんじる	ぎゅうにゅう メルルーサ あらめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう だいこんのは	こめ マヨネーズ さとう ごまあぶら しろごま	小	573	2.6
						中	726	3.4
27	木	★お誕生日メニュー★ コッペパン ぎゅうにゅう チキンピーンズ はくさいサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう きんときまめ とりにく まぐろのみずに たまご なまクリーム	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ にんにく セロリ トマト(缶) さやいんげん はくさい ほうれんそう	パン じゃがいも オリーブあぶら さとう べにばなあぶら さつまいも バター	小	637	2.0
						中	819	2.5
28	金	ごはん ぎゅうにゅう ごもくに きりぼしだいこんのごまずあえ	ぎゅうにゅう だいいず とりにく さつまあげ こんぶ しらすぼし	にんじん こんにゃく なましいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	こめ じゃがいも さとう こめあぶら しろごま	小	584	1.3
						中	743	1.8

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量(エネルギー、塩分)※()は基準量			
小学校		中学校	
595 (650)	2.1 (1.9)	759 (830)	2.8 (2.4)