



日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			食塩相当量	野菜の量
		黄(き) ねつ ちから 熱や力のもとになる	赤(あか) からだ 体をつくる	緑(みどり) からだ ちようし ととの 体の調子を整える	(グラム) 目標量 小(上): 2.0g未満 中(下): 2.5g未満	(グラム) 目標量 小(上): 100 中(下): 120
1金	ごはん 牛乳 しろみざかなのおちやのはあげ だいこんのしそふうみ とうふじる ★ 八十八夜献立	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ふ	牛乳 ホキ とうふ わかめ	おちやのは だいこん しそ たまねぎ にんじん みつば	1.5 1.9	61 82
7木	セルフハムサンド 牛乳 コンソメスープ ごぼうチップス	コッペパン ベにばなあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも でんぷん なたねあぶら	牛乳 ロースハム とりにく あおのり	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな ごぼう	2.3 3.2	117 158
8金	ふきとたけのこのちらしずし 牛乳 もずくのすましじる うぐいすだんご ★ こどもの日献立	こめ さとう ごま しらたまもち	牛乳 こうやどうふ もずく とうふ あぶらあげ きなこ	にんじん たけのこ ふき たまねぎ えのきたけ ねぎ	3.0 3.9	63 85
11月	ごはん 牛乳 チャプチェ やさいのちゅうかあえ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	牛乳 ぶたにく ロースハム	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ こまつな なら もやし	1.3 1.8	123 167
12火	ミニコッペパン 牛乳 ひろしまなッポリタン キャベツのちりめんサラダ ★ ひろしま給食献立	コッペパン スパゲティ オリーブあぶら さとう ベにばなあぶら	牛乳 ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ しめじ ひろしまなづけ にんにく キャベツ えだまめ	2.0 2.8	98 133
13水	びりんめし 牛乳 おかかあえ とんじる ★ 郷土料理の日(熊本県)	こめ ごま さとう こめあぶら さつまいも	牛乳 あぶらあげ とうふ わかめ ちくわ かつおぶし ぶたにく みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく きりぼしだいこん キャベツ コーン もやし ねぎ	2.9 4.0	86 115
14木	コッペパン 牛乳 キャベツのクリームに ひじきのマリネ ★ 食べようテイ	コッペパン じゃがいも バター こめこ さとう ベにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト チーズ スキムミルク ひじき ツナ	エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん こまつな コーン	2.3 2.9	121 163
15金	まめごはん 牛乳 かつおとごぼうのあげに わかたけじる	こめ でんぷん なたねあぶら さとう こめあぶら	牛乳 かつお わかめ とうふ	グリーンピース しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ えのきたけ	2.1 2.6	71 95
18月	ハヤシライス 牛乳 キャベツとツナのサラダ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう こめこ ベにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ コーン	1.5 1.9	117 158
19火	ごはん 牛乳 さばのしおやき こまつなのおひたし きのこじる ★ 食育の日・和食の基本献立	こめ さとう	牛乳 さば かつおぶし あぶらあげ	こまつな もやし にんじん たまねぎ こんにやく しめじ えのきたけ なめこ ねぎ	1.8 2.1	88 119
20水	ごはん 牛乳 たけのことこうやどうふのたまごとじ もやしのすのもの ★ 教科等と関連した献立	こめ こめあぶら さとう ごま	牛乳 こうやどうふ とりにく さつまあげ たまご しらすぼし わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん もやし ほうれんそう	1.5 2.0	119 161
21木	コッペパン 牛乳 チリコンカン スナッペンどうのごまマヨネーズあえ [1食用マヨネーズ] ★ かむかむ献立	コッペパン オリーブあぶら さとう ごま マヨネーズ	牛乳 きんときまめ ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト缶 スナッペンどう こまつな コーン	2.3 3.1	156 210
22金	ごはん 牛乳 あつあげのコロコロマーボー キャベツのごまずあえ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ さつまあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ なら にんにく しょうが キャベツ みずな	1.5 2.1	110 149
25月	カレーピラフ 牛乳 だいちのめぐみスープ フルーツポンチ ★ 東小児童考案メニュー	こめ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら でんぷん さとう	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん コーン ねぎ しょうが パイン缶 みかん缶 もも缶	1.8 2.4	65 88
26火	ミニこくとうパン 牛乳 だいでんぷん [1食用うどん] しんたまねぎのサラダ ★ 郷土料理の日(江田島市)	コッペパン (くろざとう) うどん ベにばなあぶら さとう	牛乳 だいでんぷん あぶらあげ ロースハム わかめ	たまねぎ なまししいたけ にんじん こまつな ねぎ きゅうり	2.7 3.7	102 138
27水	ごはん 牛乳 はっぼうさい はるさめのちゅうかあえ	こめ でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく いか ツナ	しょうが キャベツ たまねぎ なまししいたけ にんじん こまつな さやえんどう もやし きゅうり	1.5 2.0	146 197
28木	てりやきワニバーガー 牛乳 ひよこまめのスープ ★ 特産物の日(庄原市)	コッペパン でんぷん なたねあぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 さめ(ワニ) ひよこまめ ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ セロリー しめじ にんじん パセリ	2.7 3.8	84 113
29金	ごはん 牛乳 とりにくのごまだれやき もやしときゅうりのすのもの 5がつのみそしる ★ 今月のみそ汁	こめ さとう ごま でんぷん じゃがいも	牛乳 とりにく しらすぼし とうふ みそ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	2.0 2.7	83 112

* () は、パン、ごはんに入っている材料、[] は1食用小袋のものです。
 * 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
 * 食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。
 * 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
 * アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
 * 26日(火) 1食用うどんは、同じ製造ラインで卵を使った麺、日本そばを製造しています。

