



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火	ミニコッペパン 牛乳 ぼうさいカレーうどん〔1食用うどん〕 ストックサラダ ★防災の日献立	コッペパン うどん さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら ごま	牛乳 こうやどうふ あぶらあげ	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん こまつな コーン うめ	2.7 3.7	124 168
2水	ごはん 牛乳 チンジャオロース はるさめとやさいのスープ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	1.6 1.9	108 144
3木	ツイストパン 牛乳 ポークビーンズ しらすとこんぶのサラダ れいとうみかん	コッペパン(さとう バター) こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 だいた ぶたにく ツナ こんぶ しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ れいとうみかん	2.4 3.4	114 154
4金	ごはん 牛乳 しろみずかなのこうみあげ キャベツのしそふうみ くきわかめのきんぴら ★かむかむ献立	こめ でんぷん なたねあぶら さとう こめあぶら ごまあぶら	牛乳 ホキ なまあげ とりにく くきわかめ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり しそ ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	2.5 3.3	74 98
7月	ごはん 牛乳 なすいりマーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ ★食べようテイ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ	たまねぎ にんじん しめじ にら なす にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	2.1 2.8	152 205
8火	ごはん 牛乳 うまに もやしとあぶらあげのあえもの	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく さつまあげ なまあげ あぶらあげ	こんにやく にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし にら	1.2 1.5	82 111
9水	ごはん 牛乳 かつおのみそがらめ とうがんじる	こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 かつお なまあげ あかみそ とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが こんにやく さやいんげん にんじん とうがん えのきたけ ねぎ	1.9 2.5	68 91
10木	きんときまめのミートサンド 牛乳 ジュリアンスープ なし	コッペパン オリーブあぶら さとう でんぷん こめあぶら	牛乳 きんときまめ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー なし	2.5 3.4	118 159
11金	じょうしゅうかみなりごはん 牛乳 きゅうりとわかめのごまずあえ ごもくじる ★郷土料理の日(群馬県)	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ しらすぼし ちくわ ぶたにく なまあげ	しょうが ごぼう にんじん しめじ いとこんにやく きゅうり たまねぎ もやし ねぎ	2.3 3.4	111 150
14月	ひろしまわぎゅうたっぷりぎゅうどん 牛乳 もやしとあげはんのあえもの ぶどう ★おいしい!ひろしま給食	こめ さとう	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ	たまねぎ にんじん なましいたけ いとこんにやく ねぎ こまつな もやし ぶどう	1.4 2.0	145 196
15火	ミニはいがパン 牛乳 スタミナラーメン〔1食用中華麺〕 こまつなのナムル	コッペパン(さとう バター) こむぎはいが) ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく こまつな もやし	3.1 4.0	116 156
16水	ごはん 牛乳 にくじゃが せとうちさっぱりサラダ ★ひろしま給食	こめ じゃがいも さとう こめあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく しらすぼし ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにやく キャベツ こまつな レモン	1.2 1.5	95 128
17木	セサミパン 牛乳 とりにくのてりやき えいようまんてんわふうポテトサラダ 〔1食用マヨネーズ〕 もずくスープ ★西小児童考案メニュー	コッペパン(さとう バター) ごま) さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とりにく ロースハム ベーコン もずく とうふ	しょうが にんじん きゅうり えだまめ えのきたけ たまねぎ ねぎ	3.3 4.6	43 58
18金	ごはん 牛乳 ★食育の日・和食の基本献立 さばのたつたあげ みずなともやしのおひたし 9がつのみそしる ★今月のみそ汁	こめ さとう でんぷん なたねあぶら じゃがいも	牛乳 さば かつおぶし とうふ みそ	みずな もやし にんじん たまねぎ なす ねぎ	2.0 2.6	85 115
24木	こくとうパン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー コーンサラダ	コッペパン(くろざとう) じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン キャベツ きゅうり	2.2 3.0	123 166
25金	ひじきごはん 牛乳 おいものごまみそしる おつきみだんご ★お月見献立	こめ さとう ごまあぶら さといも さつまいも ごま しらたまもち	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ なまあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	3.1 4.1	74 100
28月	ハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく ほうれんそう コーン	1.6 2.0	97 131
29火	あなごめし 牛乳 牛乳 こまつなごまあえ けんちんじる ★ふるさと給食(廿日市市)	こめ さとう ごま ねりごま でんぷん	牛乳 あなご ちくわ なまあげ	ごぼう にんじん みつば ほししいたけ えのきたけ キャベツ いとこんにやく こまつな たまねぎ ねぎ	3.1 4.1	102 138
30水	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため だいたとしらすのサラダ ★たまごじょうしやく 卵除去食	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく たまご だいた しらすぼし	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ だいこん こまつな	2.0 2.5	105 142

* () 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。
* 1日(火)1食用うどん、15日(火)1食用中華麺は、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。

