

日	曜日	こんだて	赤		緑		黄		栄養量 (中学年)			
			ち 血や肉や骨になるもの	ぎゅうにゅう わかめ	からだ 体の調子を整えるもの	にんじん さやいんげん	たまねぎ ししいたけ きゅうり	ねつ 熱や力になるもの	ごま	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
1	水	ごはん 【福山市の郷土料理】 炒り豆腐 うりだこ	○	とりにく とうふ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん さとう	ごま	612	26.2	1.7
2	木	バターパン 鶏肉の香草焼き サマーミネストローネ	○	とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ とうもろこし ズッキーニ マッシュルーム	バターパン じゃがいも	あぶら	652	29.0	2.2
3	金	ごはん スタミナ炒め パンサンスー	○	ぶたにく なまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら	623	23.7	1.8
6	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 わかめとじゃこの酢の物	○	ぶたにく だいず さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん さとう		635	24.0	1.8
7	火	ごはん 【行事食：七夕】 あじのフライ 七夕汁 七夕ゼリー	○	あじフライ とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	しめじ たまねぎ	ごはん おこめん たなばたゼリー	あぶら	674	22.4	2.3
8	水	キムタク丼 ワンタンスープ ヨーグルト	○	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん チンゲンツァイ	はくさい たくあん たまねぎ しめじ もやし	ごはん さとう ワンタン	ごま ごまあぶら	659	25.8	2.1
9	木	黒糖パン 野菜とパスタのスープ煮 ハワイアンサラダ	○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パインアップル	こくとうパン ペンネ じゃがいも さとう	あぶら	610	23.0	2.0
10	金	ごはん 春巻き うずら卵の中華スープ	○	ベーコン とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はるまき たまねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	695	19.4	1.6
13	月	ごはん チャプチェ 中華スープ	○	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツァイ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい もやし えのきたけ	ごはん はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	612	23.1	1.8
14	火	わかめごはん 鶏肉のから揚げ トマトスープ	○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし そらまめ	わかめごはん でんぶん じゃがいも	あぶら	663	22.9	2.3
15	水	ツナまめごはん 相性汁	○	ツナ だいず ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう ししいたけ グリーンピース しょうが たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも		647	23.0	2.3
16	木	コッペパン マーガリン 五目焼きビーフン フルーツミックス	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ みかん パインアップル もも	コッペパン ビーフン	マーガリン ごまあぶら	667	23.1	2.6
17	金	ごはん マーボーなす 中華あえ	○	ぶたにく なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	647	24.8	1.5
20	月	夏野菜カレーライス フレンチサラダ	○	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	642	21.3	2.3
21	火	ごはん ゴーヤーチャンプルー ひじきのマヨネーズあえ	○	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ にがうり キャベツ きゅうり	ごはん さとう	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	614	26.2	1.5
22	水	赤飯 小いわしの梅の香揚げ ゆめまる汁	○	こいわしうめのかあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	たまねぎ なす	せきはん じゃがいも	あぶら	619	22.4	1.9
27	月	ごはん 家常豆腐 ナムル	○	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが たまねぎ ししいたけ たけのこ きゅうり もやし とうもろこし	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	632	25.9	1.5
28	火	広島おこのみ丼 【ひろしま給食】 けんちん汁	○	ぶたにく いりたまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しめじ ごぼう こんにゃく	ごはん	ごまあぶら	600	26.1	2.2
29	水	ごはん 高野豆腐のうま煮 しらすあえ	○	とりにく こうやとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう		621	23.5	1.8
30	木	【世界の料理：ギリシャ】 コッペパン いちごジャム ケフテス レヴィシアスーパー	○	にくだんご とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン いちごジャム フライドポテト さとう	あぶら	676	24.4	2.2
31	金	ごはん さばの香味だれかけ 磯香みそ汁 みかんゼリー	○	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも みかんゼリー	ごま	650	26.6	1.8

※「こんにゃく」について：こんにゃくの原料は「こんにゃく芋」ですが、体内での働きによって「おもに体の調子を整える」に分類しています。
※物資の都合により、献立を変更することがあります。