

実施日 (曜日)	1日 水	2日 木	3日 金	6日 月	7日 火	8日 水	9日 木	10日 金	13日 月	14日 火	15日 水
献立名	むぎごはん ①にくじゃが ②ごまあえ ③なっとう	パン チョコレートブレッド ①とりにくのレモンあげ ②グリーンポテト ③やさしいスープ	(ずあわせごはん) ①ばらずし ②とうふじる ③ひなあられ	むぎごはん のりつくだに ①レパのからあげ ②さんよくソテー ③はるさめスープ	(ごはん) ①えびまき ②さほのにつけ ③みそしる	げんりょうごはん ①かやくうどん ②だいずのいそに ③ヨーグルト	パン いちごジャム ①ピーフシチュー ②ひじきサラダ	むぎごはん ①えびととうふのチリソースに ②きびなごのからあげ ③はくさいのこんぶあえ	せきはん ①おたのしみフライ ②おんやさい ③かきたまじる ④いちご	こがたバターパン ①クリームスバググティ ②こまつなのサラダ	(むぎごはん) ①ひろしまカレー(うずらたまご) ②やさしいソテー ③きよみオレンジ
主な食材料名	▲麦ごはん ○牛乳 ①●牛肩肉 ●さつまいも ▲じゃがいも □糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん △食用米油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ②■ほうれんそう □キャベツ ■にんじん □切干しだいこん しょうゆ ▲さとう △半すり白りごま ③●納豆(一食用) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">地場産物の日 「ほうれんそう」</div>	▲基準パン △チョコレート(一食用) ○牛乳 ①●鶏もも肉 食塩 こしょう ▲でん粉 △食用米油 □レモン □レモン果汁 しょうゆ ▲さとう みりん ②▲じゃがいも ■パセリ 食塩 こしょう ③●ベーコン ●白いんげん豆(水煮) □たまねぎ □キャベツ ■にんじん □(冷)ホールコーン ■小松菜 コンソメ 食塩 こしょう 水 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">地場産物の日 「レモン」</div>	○牛乳 ①▲酢あわせごはん ●(冷)あなご照り焼き ●鶏卵 △食用米油 ■にんじん □ごぼう □れんこん 酢 □干しいたけ ■みつば しょうゆ 清酒 ▲さとう みりん だし汁 ②●かまぼこ ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■水菜 かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ③▲ひなあられ(一食用) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">行事食 「ひなまつり」</div>	▲麦ごはん ○牛乳 ○のり佃煮(一食用) ①●(冷)豚レバー(タレ付) ▲でん粉 △食用米油 ②●ロースハム ■ほうれんそう □(缶)ホールコーン △食用米油 食塩 こしょう ③●豚もも肉 ●緑豆はるさめ □たまねぎ ■にんじん □ブラックマッペもやし □たけのこ(水煮) □干しいたけ ■チンゲン菜 中華スープストック しょうゆ 清酒 食塩 こしょう △ごま油 水 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">郷土食 「広島市」</div>	○牛乳 ①▲ごはん ■広島菜漬 ●かつお節(和え物) しょうゆ △白りごま ○焼のり(一食用) ②●(冷)さば素焼き □しょうが しょうゆ 清酒 ▲さとう 水 ③●油揚げ ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ □だいこん ■にんじん □えのきたけ ■小松菜 煮干し(だし用) ▲さとう みりん だし汁(煮干し) 水 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">郷土食 「広島市」</div>	▲ごはん ○牛乳 ①▲うどん(ゆで) ●牛肩肉 ●鶏卵 ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん ■ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ②●さつまいも ●大豆(水煮) □つきこんにゃく ○(乾)芽ひじき ■にんじん △食用米油 ▲さとう みりん だし汁(煮干し) ③○ヨーグルト(一食用)	▲基準パン ▲いちごジャム(一食用) ○牛乳 ①●牛肩肉 赤ワイン 食塩 こしょう ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ △食用米油 □おろし生にんにく 豆板醤 中華スープストック トマトケチャップ しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 オイスターソース ▲でん粉 水 ②●ロースハム ○(乾)芽ひじき しょうゆ □(缶)ホールコーン ■小松菜 □きゅうり 塩 ■にんじん 食酢 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 食塩 こしょう	▲麦ごはん ○牛乳 ①●(冷)むきえび 清酒 ▲でん粉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □干しいたけ △食用米油 □おろし生にんにく 豆板醤 中華スープストック トマトケチャップ しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 オイスターソース ▲でん粉 水 ②○(冷)きびなご唐揚げ △食用米油 食塩 ③□はくさい ○塩昆布佃煮	▲赤飯 ごま塩(一食用) ○牛乳 ①▲(冷)ビーフロケ △食用米油 ●(冷)カキフライ △食用米油 中濃ソース(一食用) ②□キャベツ ③●鶏卵 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 ▲さとう 水 ④□いちご <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">地場産物の日 「かき」</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">行事食 「小学校卒業祝い」</div>	▲バターパン ○牛乳 ①▲スバググティ 塩 △ナタネサラダ油 ●若鶏胸肉 □たまねぎ ■にんじん △食用米油 □ぶなしめじ ■パセリ △食用米油 ○牛乳 グラタンの素 コンソメ 食塩 こしょう 水 ②●ロースハム ■小松菜 □キャベツ 塩 ■にんじん 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ③□清見オレンジ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">地場産物の日 「清見オレンジ」</div>	○牛乳 ①▲麦ごはん ●牛肩肉 赤ワイン ●うずら卵(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □セロリー △食用米油 □おろし生にんにく オールスパイス ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 カレー粉 コンソメ トマトケチャップ □ブルーベリー お好みソース オイスターソース ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう 水 ②●ベーコン □キャベツ ■小松菜 ■にんじん △食用米油 食塩 こしょう ③□清見オレンジ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">地場産物の日 「清見オレンジ」</div>
エネルギー	593	694	570	579	594	619	663	580	616	592	702
たんぱく質	23.1	25.7	21.3	23.5	27.8	25.9	23.9	28.4	21.5	22.6	22.4

実施日 (曜日)	16日 木	17日 金	21日 火	22日 水	23日 木						
献立名	わぎごはん ぎゅうにゅう ①ホキのかわりてんぷら ②いりのはな ③ひろしまっこじる	げんまいごはん ぎゅうにゅう ①マーボー豆腐 ②だいこんのちゅうかさサラダ ③いよかん	(わぎごはん) ぎゅうにゅう ①やながわふうどんぶり ②しらあえ ③しよくいくミックス	わぎごはん ぎゅうにゅう ①まぐろのたつたあげ ②きんぴら ③とうにゅうみそしる	(しよくパン) ぎゅうにゅう ①セルブツナサラダサンド ②ミネストローネ						
主な食材料名	▲麦ごはん ○牛乳 ①●(冷)ホキ 食塩 ▲小麦粉 ▲上新粉 水 △食用油 ②●若鶏ミンチ しょうゆ 清酒 ●(冷)おから □たまねぎ ■にんじん □ごぼう □干しいたけ ■ねぎ △食用油 清酒 しょうゆ 食塩 水 △半すり白いりごま ③●油揚げ ●凍り豆腐 □たまねぎ □はくさい ■にんじん ■ねぎ ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 食育の日 (わ食の日)	▲玄米ごはん ○牛乳 ①●豚肩肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■にら △ごま油 □しょうが □おろし生にんにく 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲でん粉 水 ②●ロースハム ▲緑豆はるさめ □だいこん 塩 □緑豆もやし(太もやし) □きゅうり ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう △ごま油 食塩 △半すり白いりごま ③□いよかん	○牛乳 ①▲麦ごはん ●牛肩肉 ●鶏卵 □たまねぎ ■にんじん □ごぼう ■ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ ▲さとう 清酒 みりん 食塩 水 ②●木綿豆腐 ●白みそ ▲さとう みりん ●焼くわ □つきこんにやく □干しいたけ ■にんじん しょうゆ ▲さとう ■ほうれんそう △半すり白いりごま ③○切昆布 ●煎り大豆 ○かえりいりこ	▲麦ごはん ○牛乳 ①●(冷)まぐろ □しょうが しょうゆ 清酒 ▲でん粉 △食用油 ②●牛肩肉 ●さつま揚げ □ごぼう ■にんじん △食用油 しょうゆ みりん 七味唐辛子 △白いりごま ③●油揚げ □かぶ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■わけぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ ●豆乳 水	○牛乳 ①▲基礎パン ●まぐろスープ漬 □キャベツ □きゅうり 塩 ■にんじん □たまねぎ △マヨネーズ 食酢 ▲さとう 食塩 こしょう ○スライスチーズ(一食用) ②●ベーコン ▲マカロニ(シェル) 塩 ●白いんげん豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■(缶)ホールトマト □セロリー ■パセリ コンソメ トマトペースト トマトケチャップ ▲さとう 食塩 こしょう 水						
エネルギー	574	593	617	601	713						
たんぱく質	24.0	23.0	25.3	26.9	29.8						