

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質
1月	きじやき丼 牛乳 もずくのみそ汁 野菜の梅ドレッシング	鶏もも肉,きざみのり,牛乳, 削り節(だし),もずく,豆腐	米,麦,油,砂糖,ごま油,サラダ油	もやし,江戸菜,にんにく,にんにく, たまねぎ,ねぎ,キャベツ,ホールコーン, 梅ひしお	648 kcal 26.5 g
2火	レモンシュガートースト 牛乳 インゲン豆の田舎風スープ ラーメンサラダ	牛乳,鶏肉,鳥がら,いんげん豆	食パン,ソフトマーガリン,グラニュー糖, 砂糖,油,じゃがいも,蒸し中華めん, 白ねりごま,白いりごま	レモン汁,にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,小松菜,きゅうり,もやし, ホールコーン	567 kcal 24.6 g
3水	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ レンズ豆のスープ 	鳥がら,チキンウィンナー,鶏肉,いか, 牛乳,チキンハム,鶏卵,レンズまめ	米,麦,バター,油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,ピーマン,赤ピーマン, パセリ,セロリー,えのきたけ,キャベツ, 小松菜	642 kcal 29.5 g
4木	ごはん かみかみ佃煮 牛乳 五目うま煮 くだもの	ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布, 牛乳,鶏肉,削り節(だし)	米,麦,白いりごま,砂糖,油, こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,干しいたけ,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,メロン	610 kcal 24.6 g
5金	パセリライス 牛乳 チリコンカン おろしポン酢サラダ	牛乳,豚肉,大豆,ひよこまめ	米,麦,バター,油,小麦粉,砂糖,サラダ油	パセリ,にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし,きゅうり,だいこん, レモン汁	576 kcal 21.0 g
8月	五目ごはん 牛乳 焼き魚 田舎汁	鶏肉,油揚げ,削り節(だし),牛乳, 鯖文化干し,豆腐	米,麦,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	たけのこ(水煮),にんじん,ごぼう, 小松菜,だいこん,しめじ,ねぎ	597 kcal 26.6 g
9火	キムチチャーハン 牛乳 えのきと豆腐のスープ 小玉すいか 	豚肉,鶏卵,牛乳,削り節(だし),鶏肉, 豆腐	米,麦,油	にんじん,ねぎ,はくさい,キムチ漬, たまねぎ,えのきたけ,小玉すいか	520 kcal 19.6 g
10水	ホットドッグ 牛乳 カレーヌードルスープ	ウィンナー,牛乳,鳥がら,鶏肉	コッパン,油,砂糖,じゃがいも,生バス タ	キャベツ,しょうが,にんじん, たまねぎ,パセリ	587 kcal 23.2 g
11木	玄米ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ 切干大根煮物 おくらのおかかけ	牛乳,もろか,油揚げ,削り節(だし), かつお節(糸削り)	米,玄米,砂糖,白ねりごま,白すりごま, 白いりごま,油	にんじん,切干大根, 干しいたけ,オクラ	558 kcal 25.6 g
12金	ピザトースト 牛乳 チキンハムと野菜のスープ煮 ツナサラダ	ベーコン,ピザ用チーズ,牛乳,鳥がら, 鶏こま,ツナ缶(オイル)	食パン,油,じゃがいも,サラダ油,砂糖	にんにく,たまねぎ,ピーマン,レモン汁 マッシュルーム,しょうが,にんじん, キャベツ,もやし,小松菜,きゅうり	557 kcal 25.2 g
15月	広島おこのみ丼 牛乳 なすのみそ汁 あじさいゼリー	豚肉,鶏卵,青のり,牛乳,削り節(だし), 油揚げ,カットわかめ,寒天, カルピスウォーター	米,麦,油,でん粉,砂糖	もやし,キャベツ,ねぎ,たまねぎ, にんじん,なす,ぶどうジュース	598 kcal 24.0 g
16火	ジャージャー麺 牛乳 レタススープ ポテトドッグ 	豚肉,鳥がら,牛乳	油,蒸し中華麺(給),三温糖,でん粉, じゃがいも,小麦粉,砂糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, たけのこ(水煮),干しいたけ,ねぎ, もやし,きゅうり,レタス,パセリ	625 kcal 24.6 g
17水	ロコモコ丼 牛乳 野菜とコーンのスープ	豚肉,鶏挽肉,豆腐,鶏卵, 牛乳,鳥がら,チキンハム	米,麦,サラダ油,生パン粉,ソフトパン粉, 小麦粉,バター,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ, トマトジュース,キャベツ,小松菜, ホールコーン,パセリ	633 kcal 30.1 g
18木	ソフトフランスパン 牛乳 トマトスープ 魚のモルネソース焼き カントリーポテト	牛乳,ホキ,ピザ用チーズ, チキンハム,鳥がら	ソフトフランスパン,バター,小麦粉,油, じゃがいも,でん粉	パセリ,たまねぎ,しょうが,キャベツ, ホールトマト	627 kcal 28.2 g
19金	カレーライス 牛乳 わかめサラダ	鶏こま,鳥がら,牛乳,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,ごま油, 砂糖,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, きゅうり,だいこん,もやし	605 kcal 19.2 g
22月	クッパ 牛乳 豆腐ナゲット	鳥がら,豚肉,なると,鶏卵,牛乳,豆腐, たら(すり身),鶏挽肉	米,麦,白いりごま,でん粉,油,砂糖	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,小松菜, たまねぎ,ごぼう	634 kcal 27.9 g
23火	ぶどうパン 牛乳 魚のオランダ揚げ 青菜のソテー ミネストローネ	牛乳,ホキ,鶏卵,粉チーズ,鳥がら, チキンハム	ぶどうパン コッパン,小麦粉,油, じゃがいも,マカロニ	にんじん,パセリ,小松菜,キャベツ, しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ, ホールトマト	573 kcal 27.3 g
24水	玄米ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 中華スープ 	牛乳,豚肉,鳥がら,鶏肉	米,玄米,油,ぎょうざの皮,ごま油, でん粉,マロニー	しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ,にら, にんじん,たまねぎ,干しいたけ, たけのこ(水煮),もやし,ねぎ	573 kcal 19.2 g
25木	生パスタのクリームソース 牛乳 バランスサラダ 冷凍みかん	鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ,調理用 牛乳,干ひじき,油揚げ,いんげん豆	スパゲッティ,サラダ油,バター,小麦粉, つきこんにゃく,砂糖	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, パセリ,小松菜,きゅうり,冷凍みかん	628 kcal 24.8 g
26金	鶏肉とピーマンの中華丼 牛乳 中華風きゅうり わかめスープ	鶏肉,鳥がら,牛乳,鶏こま,豆腐, カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,たけのこ(水煮),ピーマン, きゅうり,もやし	512 kcal 21.9 g
29月	鶏肉のおろし丼 牛乳 野菜の味噌椀 くだもの 	鶏肉,牛乳,削り節(だし),油揚げ,豆腐	米,麦,でん粉,油,砂糖,白いりごま, こんにゃく,ごま油	しょうが,だいこん,葉ねぎ,にんじん, ごぼう,ねぎ,パインアップル	670 kcal 25.2 g
30火	冷やしきつねうどん 牛乳 夏野菜のかきあげ	削り節(だし),油揚げ,牛乳,焼き竹輪	砂糖,うどん,揚げ油,小麦粉	干しいたけ,にんじん,たまねぎ, ねぎ,小松菜,にがうり,かぼちゃ, ホールコーン,むき枝豆	571 kcal 22.5 g

こんだてしょうがい

15日(金) 広島おこのみ丼
「ひろしま給食100万食プロジェクト」として
広島ならではの給食レシピに公募されたものの中から
受賞したメニューです。昨年も出しましたが覚えてい
るでしょうか?

24日(水) 揚げぎょうざ
給食の揚げぎょうざといえば、大きなぎょうざ。
1個で大満足の大きさ!直径15cmの
ジャンボ餃子です。この大きさは、給食でし
か味わえないおいしさです。