



日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		
1 (金)	キムチチャーハン (キムチ)	こめ あぶら ごまあぶら (さとう)	ぶたにく	キムチ ながねぎ コーン たまねぎ (はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが)	しお さけ ポークチキンスープ こしょう (しお しょうゆ ごんぶエキス カツオエキス とうがらし)	623 22.6
	春巻き	あぶら とんし はるさめ でんぶ こむぎこ ショートニング さとう こめこ こなあめ	ぶたにく こむぎたんぱく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	しょうゆ ポークブイヨン ポークエキス	
	わかめスープ	ごま	とうふ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん こまつな	しお こしょう しょうゆ チキンスープ	
	梨ゼリー	さとう		なしかじゅう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
4 (月)	麦ごはん	こめ おおむぎ				615 20.4
	里芋のそぼろ煮	さといも あぶら さんおんとう でんぶ	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん だし	
	ごま和え	ごま さんおんとう		こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	
	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		バナナ(缶) みかん(缶) ようなし(缶) ナタデココ	サイダー	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
5 (火)	食パン	こむぎこ マーガリン さとう	だっしふんにゅう こむぎたんぱく		しお	658 22.8
	チョコレートパテ	みずあめ さとう	れんにゅう		カカオマス ココア	
	栗とさつまいものクリーム煮	さつまいも くり こむぎこ あぶら バター	とりにく しほはなまめ チーズ きゅうにゅう	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう チキンスープ	
	海藻サラダ	ごまあぶら さんおんとう	かいそうミックス	きゅうり キャベツ ホールコーン	しょうゆ す	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
6 (水)	麦ごはん	こめ おおむぎ				641 24.1
	さんまの生姜煮	さんおんとう	さんま ごんぶ	ながねぎ しょうが	す さけ しょうゆ	
	むらくも汁	でんぶ	わかめ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	しょうゆ しお だし	
	コーン入りお浸し	さんおんとう		こまつな もやし コーン	しょうゆ	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
7 (木)	麦ごはん	こめ おおむぎ				617 24.1
	じゃがいもと揚げポールの煮物 (揚げポール)	じゃがいも さんおんとう あぶら でんぶ	とりにく あげポール (タラ イトヨリ)	たまねぎ にんじん たけのこ	ケチャップ しょうゆ (しお みりん)	
	わさび和え	ごま		サラダこんにやく キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん わさび しお	
	味付けのり	さとう	のり		しお みりん	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
8 (金)	にんじんピラフ (ハム)	こめ オリーブオイル (さとう)	ハム (ぶたにく)	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	チキンスープ しお こしょう (しお)	692 28.8
	小イワシカリカリ揚げ	みずあめ さとう じゃがいも でんぶ げんまいに あぶら	イワシ	しょうが	しお	
	ほうれん草サラダ (シーチキン)	ごまあぶら さんおんとう (あぶら)	シーチキン (まぐろ)	ほうれんそう キャベツ	しお す しょうゆ (しお)	
	型抜きチーズ	さとう	クリームチーズ だっしふんにゅう かんてん	いちごかじゅう レモンかじゅう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
11 (月)	麦ごはん	こめ おおむぎ				595 25.5
	海鮮豆腐	あぶら さんおんとう でんぶ ごまあぶら	とうふ えび あざり いか うすらたまご	たけのこ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	さけ チキンスープ こしょう オイスターソース しょうゆ しお	
	ナムル	さんおんとう ごまあぶら ごま		だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	しお しょうゆ	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
12 (火)	ごま汁うどん 汁	こむぎこ			しお	601 21.5
	汁	さんおんとう ごま ねりごま	とりにく あぶらあげ ごんぶ	にんじん ながねぎ ほうれんそう	だし しょうゆ みりん	
	豆と芋のかりんとう	さつまいも でんぶ あぶら さんおんとう	だいず きゅうにゅう			
	磯香和え		のり	こまつな もやし	しょうゆ	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
13 (水)	豚肉と野菜の細切り丼 具	こめ はつがげんまい				647 26.6
	具	じゃがいも あぶら でんぶ	ぶたにく	ピーマン にんじん たまねぎ もやし	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース	
	さつまい	さつまいも あぶら	とりにく とうふ みそ	だいこん こんやく こほう にんじん ながねぎ	だし	
	ヨーグルト	さとう	にゅうせいひん	かんてん		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
14 (木)	ツイストパン	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう こむぎたんぱく	ほしぶどう	しお	606 22
	イタリアン肉じゃが	じゃがいも オリーブオイル さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ながねぎ トマト ホールトマト にんにく	あかワイン チキンスープ しょうゆ しお こしょう	
	コーンサラダ	あぶら さんおんとう		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	しお す こしょう	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
15 (金)	蒜山(ひるぜん)おこわ・・・岡山県蒜山地方の郷土料理です。八寸汁(はっすんじる)・・・広島県の郷土料理です。					
	蒜山おこわ	こめ もちこめ さんおんとう あぶら	あずき とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ	さけ しお しょうゆ みりん	585 23.9
	厚焼き卵	さとう でんぶ おぶら	たまご		す しお しょうゆ だし	
	八寸汁 (ちくわ)	さといも あぶら (でんぶ さとう)	ぶたにく ちくわ (ぎよにくすりみ)	たけのこ れんこん だいこん えのきたけ	しょうゆ さけ しお だし (しお)	
	ミニフィッシュ	さとう ごま	カタクチイワシ		しお	
	牛乳		ぎゅうにゅう			

中国地方の郷土料理

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		
18 (月)	麦ご飯	こめ おおむぎ				594 23.6
	塩マーボー豆腐	ごまあぶら	とうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	とうぼんじやん チキンスープ しお こしょう さけ ラーユ	
	こんにゃくサラダ	ごまあぶら あぶら さんおんとう		こんにゃく きゅうり もやし ながねぎ にんにく	しお チキンスープ さけ オイスターソース	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
19 (火)	馬宮のご飯	こめ 				624 25.3
	サバの照焼き	さとう	サバ		みりん しょうゆ	
	豚汁	あぶら じゃがいも	とうふ ぶたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ こまつな		
	ふりかけ	さとう でんぷん	かつおぶし のり	まっちゃん	しお	
20 (水)	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		しお	636 21
	揚げだし豆腐のきのこソース	でんぷん あぶら さんおんとう	とうふ	えのきたけ たまねぎ しめじ しいたけ	みりん しょうゆ	
	さけと小松菜のさっぱり和え (さけフレーク)	ごまあぶら ごま	さけフレーク (さけ)	こまつな もやし	しょうゆ しお (しお)	
	りんご			りんご		
21 (木)	麦ごはん	こめ おおむぎ				639 24.7
	ホキの韓国薬味ソースかけ	でんぷん あぶら さんおんとう ごまあぶら	ホキ	ながねぎ にんにく	さけ しょうゆ コチジャン スープストック す	
	チャプチェ	はるさめ ごまあぶら ごま	ぶたにく	チンゲンサイ もやし にんじん ほししいたけ	オイスターソース しょうゆ こしょう	
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどうかじゅう		
22 (金)	クロワッサン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	ホエイパウダー		しお こめこうじ	619 22.1
	きのこのスパゲッティ (ベーコン)	スパゲッティ あぶら (さとう)	ベーコン (ぶたにく)	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいだけ あおピーマン	だしのもと しお しろワイン しょうゆ (しお)	
	ツナひじきのサラダ (シーチキン)	さんおんとう ごま (あぶら)	シーチキン ひじき (まぐろ)	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお こしょう (しお)	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
25 (月)	ネパール風チキンカレー	発芽玄米ご飯	こめ はつかげんまい			672 23
	カレー	あぶら じゃがいも さんおんとう	ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが ホールトマト	カレーこ しお こしょう チキンスープ ローリエ ターメリック カルダモン クロブ クミンパウダー ガラムマサラ ナツメグ	
	小松菜とわかめのサラダ	さんおんとう ごまあぶら ごま	わかめ	こまつな きゅうり ホールコーン	す しょうゆ ローリエこ こしょう	
	ふかしもち	さつまいも				
26 (火)	担々麺	中華めん	こむぎこ		しお	643 28.5
	汁	あぶら ねりごま ごま ごまあぶら でんぷん	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ	トウバンジャン テンメンジャン ホークチキンスープ しお しょうゆ	
	きびなごカリカリ揚げ	じゃがいも でんぷん こめこ げんまいこ さんおんとう あぶら	きびなご		しお	
	ねぎとこまつなのナムル (シーチキン)	さんおんとう ごまあぶら ごま (あぶら)	シーチキン (まぐろ)	ながねぎ こまつな にんじん	しお こしょう す しょうゆ (しお)	
27 (水)	帆立とエリンギのごはん	こめ あぶら さんおんとう	ほたて あぶらあげ	にんじん しめじ エリンギ	しお	665 30.1
	アジフライ	こむぎこ あぶら	アジ		しお こしょう	
	広島だんご汁	しらたま さといも	とりにく みそ	ごぼう にんじん しいたけ ながねぎ	す しょうゆ ローリエこ こしょう	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
28 (木)	山頭火鍋(さんとうかなべ)・・・山口市にゆかりのある詩人「種田山頭火」がその昔、食べたことからこの名前がついたそうです。					
	麦ごはん	こめ おおむぎ				612 22.5
	山頭火鍋 (つくね)	あぶら (でんぷん さとう)	つくね なまあげ みそ (とりにく)	はくさい にんじん ごぼう しめじ ながねぎ (たまねぎ)	だし みりん しょうゆ (しお)	
	はすのさんばい	さんおんとう ごま	こうやとうふ	れんこん にんじん	す しょうゆ しお	
牛乳		ぎゅうにゅう				
29 (金)	マーブル食パン	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング くるごとう ココア	だっしふんにゅう		しお	697 24.8
	パンプキンシチュー	こむぎこ バター あぶら	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	しお こしょう	
	コールスローサラダ	さんおんとう		キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり たまねぎ	しお す こしょう	
	かぼちゃプリン	こなあめ グラニューとう さとう		かぼちゃペースト	(※アルルゲン28品目不使用)	
牛乳		ぎゅうにゅう				

基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 21~33g *加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。(※キャリーオーバー等を除く)
平均 エネルギー 620kcal たんぱく質 23.8g ※キャリーオーバーとは、使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの

◎献立は都合により変更する場合があります。
◎使用食材の放射能検査の結果は学校のホームページに掲載します。