



(牛乳は、毎日あります。)

日	曜	こんだて名		おもな食品(食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー(kcal)
		主食	おかず(主菜・副菜)	あか<主に体をつくるもとになる>		みどり<主に体の調子を整えるもとになる>		き<主にエネルギーのもとになる>		
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻			
6	月	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いりこ大豆 きよみ	厚揚げ 鶏肉 大豆	牛乳 かえりいりこ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが 干ししいたけ きよみ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 白ごま	631 507
7	火	小型 リッチパン	きつねうどん ひじきのごまドレッシングサラダ	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ	小型リッチパン うどん 砂糖	白ごま	632 372
8	水	ごはん	ポークカレー かみかみサラダ お祝いケーキ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン りんご	米 上新粉 砂糖 じゃがいも お祝いケーキ	油 アーモンド	756 296
9	木	味付パン	わけぎぎょうざ キャベツのボン酢あえ もずくのスープ ひなあられ	鶏肉	牛乳 もずく(沖縄)	にんじん ねぎ わけぎ (わけぎぎょうざ)	キャベツ 玉ねぎ もやし	味付パン ひなあられ	油	625 299
10	金	ごはん	さわらの塩焼き ゆで野菜 白玉汁	さわら(長崎・韓国) 鶏肉 竹輪	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 しめじ	米 白玉餅		630 333
13	月	ごはん	ヒビンバ わかめスープ	豚肉 鶏肉 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん 小松菜 チンゲン菜	にんにく 山菜 大根 コーン 玉ねぎ	米 砂糖	油 白ごま ごま油	591 330
14	火	味付パン	ポークビーンズ ひじきサラダ	大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ きゅうり エリンギ キャベツ	味付パン 砂糖 じゃがいも	油 白ごま	634 335
15	水	ごはん	さばのみそ煮 せん大根 若竹汁	さば(千葉・青森) みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん ねぎ	大根 たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米		645 309
16	木	小型 セサミパン	イタリانسパゲッティ ビーンズサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ	小型セサミパン スパゲッティ 砂糖	油	633 344
17	金	ごはん	チキンカツ ゆでキャベツ 豆乳みそ汁	鶏肉 豆乳 中みそ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく	油	692 333
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	月	ごはん	大豆のいそ煮 和風サラダ	大豆 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 わかめ(徳島) ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ 大根	米 砂糖 こんにゃく	油	596 373
21	火	背割りパン	ホットドック マカロニスープ	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	背割りパン じゃがいも マカロニ		601 297
22	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ 菜の花あえ	高野豆腐 卵 鶏肉 かつお節(鹿児島)	牛乳	にんじん ねぎ 菜の花	玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	白ごま	621 376
23	木	味付パン	鶏肉とレバーのケチャップがらめ ゆでキャベツ 春雨スープ	鶏肉 鶏レバー 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ	味付パン 砂糖 春雨 でん粉	油	667 305
24	金	ごはん	手巻きごはん さつま汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 中みそ まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 のり(瀬戸内・有明)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 きゅうり レモン果汁	米 こんにゃく	マヨネーズ	628 364
27	月	麦ごはん	豚丼 切干大根の酢の物 味付け小魚	豚肉	牛乳 わかめ(徳島) 味付け小魚(瀬戸内・他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが 切干大根 きゅうり もやし 干ししいたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	590 359
28	火	味付パン	たこボール ワタンスープ	たこ(九州) 豚肉 粉かつお(鹿児島・静岡)	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ 干ししいたけ	味付パン 小麦粉 ワタタン	油	634 313
30	木	リッチパン	焼きビーフン 大根サラダ	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 干ししいたけ	リッチパン 砂糖 ビーフン	油 ごま油	631 319

※ 小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※今年度より食品を6つのグループに分けています。(6つの基礎食品群)

※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

★赤字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー 6.35kcal	たんぱく質 2.5. 6g	脂質 19. 5mg	カルシウム 3.42mg	マグネシウム 91mg	鉄 2. 0mg	レチノール当量 3.11 μg	ビタミンB1 0. 32mg	ビタミンB2 0. 44mg	ビタミンC 1.4mg	食物せんい 4. 1g	食塩相当量 2. 3g
----------	-------------------	------------------	---------------	-----------------	----------------	-------------	--------------------	-------------------	-------------------	----------------	----------------	----------------

つくってみませんか?

～ 若竹汁 ～

【材料(4人分)】

たけのこ・・・(短冊切り)	40g	淡口しょうゆ	大さじ1
干しわかめ	2g	だし昆布	2g
にんじん(いちょう切り)	40g	花かつお	8g
玉ねぎ・・・(スライス)	80g	水	400ml
えのきたけ(適当な長さ)	40g		
豆腐・・・(さいの目切り)	120g		
ねぎ・・・(小口切り)	20g		

淡口しょうゆ	大さじ1
だし昆布	2g
花かつお	8g
水	400ml



【作り方】

- ①だし昆布と花かつおでだしをとる。
- ②だし汁を熱し、にんじん・玉ねぎを入れて煮る。
- ③にんじんが柔らかくなったら、たけのこ・豆腐を入れる。
- ④えのきたけ・わかめを入れて味つけする。
- ⑤ねぎを入れて仕上げます。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。