

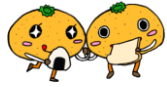


れ い わ ね ん が つ が っ こ う き ゅ う し ゅ く よ て い こ ん だ て ひ ょ う
令和6年10月 学校給食予定献立表



おなかがいっぱい学校給食センター

こ げ つ き ゃ う し ゅ く こ ぐ せ ん ょ う
今日の給食目標



し ゅ く じ う ん だ う か ん け い
食事と運動の関係について考えよう！

- *地場産物（広島県産）については、太字にしています。
- *栄養価は基準として、小学校3、4年生の量で記載しています。
- *物資の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- *これまでお子さんが食べたことのない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておくなど、ご配慮ください。

日	曜 日	献立名	主な使用材料						栄養価 (kcal)	
			赤		緑		黄			
			血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			
			1群 肉・魚・卵・ 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 ・海藻類	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜・ 果実類	5群 穀物・芋類 ・砂糖類	6群 油脂類・ 植物油類		
1	火	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎだれかけ ゆで野菜 さつま汁	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	米油 ごま油	587 1.7	
2	水	ご飯 牛乳 チリコンカン きゅうりとしらすのさっぱり和え	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん ピーマン	玉ねぎ きゅうり 枝豆	米 薄力粉 砂糖	米油 オリーブ油	568 1.2	
3	木	ご飯 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 小松菜の酢みそ和え 五目汁	みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 いわし	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ ごぼう かぼす レモン	米 砂糖			566 1.8
4	金	ご飯 牛乳 肉じゃが ピリ辛きゅうり	牛肉 豚肉	牛乳 きゅうり きゅうり	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり 糸こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	534 1.5	
7	月	ご飯 牛乳 美酒鍋 ちくわのごま酢和え	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 玉ねぎ もやし 糸こんにゃく ししいたけ 白ねぎ とうもろこし	米 砂糖	米油 ごま	538 1.4	
8	火	ご飯 牛乳 さつまいものチーズ焼き 白菜のスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ	米 さつまいも	米油	617 2.1	
9	水	ご飯 牛乳 から揚げ ひろしまタコンサラダ きのこ汁	鶏肉 たこ	牛乳	小松菜 ねぎ にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ ししいたけ 板こんにゃく レモン	米 片栗粉 薄力粉	サラダ油 マヨネーズ	659 1.3	
10	木	ツナ食パン 牛乳 緑黄色シチュー ブルーベリーゼリー	ツナ 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 ブロッコリー ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	食パン 薄力粉 ゼリー	マヨネーズ ごま油 米油	527 2.5	
11	金	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 白菜のごま和え ふわふわ汁	さば みそ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	生姜 白菜 もやし 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 焼きふ	ごま	607 1.6	
15	火	ご飯 牛乳 回鍋肉 チーズサラダ	豚肉 みそ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ たけのこ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 オリーブ油	562 1.4	
16	水	ご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き れんこんの和え物 キャベツとししいたけのすまし汁	鮭 ツナ かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	れんこん キャベツ 玉ねぎ ししいたけ	米 砂糖	マヨネーズ ごま油	627 1.4	
17	木	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 切干大根の炒め煮 なめこ汁	卵 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	切干大根 干ししいたけ 玉ねぎ なめこ	米 砂糖	米油	591 1.9	
18	金	金時入りかきまぜ 牛乳 水菜と大根のじゃこ和え 白菜のみそ汁	ちくわ ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ 水菜	ごぼう 干ししいたけ 大根 白菜	米 砂糖	ごま油	526 2.4	
21	月	ご飯 牛乳 納豆 筑前煮 めかぶ和え	納豆 鶏肉	牛乳 めかぶわかめ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう もやし きゅうり 板こんにゃく たけのこ 干ししいたけ	米 砂糖	米油 ごま	589 1.3	
22	火	ご飯 牛乳 チャプチェ 大学芋	牛肉 豚肉	牛乳	ピーマン ねぎ にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ	米 春雨 砂糖	米油 ごま ごま油 サラダ油	661 1.3	
23	水	パエリア 牛乳 海そうサラダ じゃがいもとコーンのスープ	ウインナー えび ハム ベーコン	牛乳 わかめ しらす干し	ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	520 2.5	
24	木	ホットドッグ 牛乳 ポトフ 黒糖ピーンズ	ウインナー ベーコン 鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも		577 2.9	
25	金	ご飯 牛乳 大根と豚肉の煮物 くるみお和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	大根 キャベツ もやし 板こんにゃく 枝豆 とうもろこし	米 砂糖	米油 くるみ ねりごま	550 1.2	
28	月	ご飯 牛乳 豆腐チゲ 米粉めんのサラダ	ホキ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	白菜 ししいたけ 白ねぎ 糸こんにゃく キャベツ とうもろこし	米 米粉めん 砂糖	米油 ごま油	552 1.3	
29	火	ご飯 牛乳 ホキの生姜みそ焼き かき玉汁	ホキ みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 片栗粉		520 1.8	
30	水	ポークカレー 牛乳 りっちゃんの元気サラダ	豚肉 ハム	牛乳 昆布	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	米 麦 薄力粉 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油	595 1.7	
31	木	ご飯 牛乳 にんじんと肉団子のコンソメ煮 かぼちゃサラダ ハロウィンデザート	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	キャベツ 大根 しめじ とうもろこし 枝豆 レモン	米 パパロア	マヨネーズ	656 1.4	