



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 ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるものになる＞		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			色のこい野菜	
3	月	ごはん	八宝菜 もやしのごま酢和え	いか(ペルー) 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ もやし きゅうり	米 砂糖 でんぷん	油 白ごま	590 349	
4	火	黒糖パン	ポークビーンズ かみかみサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン 切干大根	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油	614 355	
5	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ ごまいりこ メロン	高野豆腐 卵 鶏肉	牛乳 かえりいりこ (広島・山口・愛媛他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ メロン	米 じゃがいも 砂糖	白ごま	618 537	
6	木	小型 リッチパン	ミートスパゲッティ 枝豆サラダ	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 枝豆 きゅうり	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油 白ごま ごま油	627 323	
7	金	ごはん	小いわしのから揚げ キャベツのかおり和え 豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 小いわし わかめ(岩手・宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 でんぷん	油	601 379	
10	月	ごはん	噛みついてる! GoGo炒め おこめんスープ	豚肉 鶏肉 赤みそ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう エリンギ 玉ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 おこめん	ごま油 白ごま	598 305	
11	火	リッチパン	ボトフ アスパラのごまドレサラダ	ウインナー	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン	リッチパン じゃがいも	ごま	611 309	
12	水	ごはん 鉄っこひじき	呉の肉じゃが さわやか漬	牛肉	牛乳 ひじき徳島(徳島他) 昆布(北海道)	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	594 301	
13	木	横割丸パン	フィッシュバーガー 野菜スープ	メルルーサ(アルゼンチン) 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし	横割丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	596 309	
14	金	ごはん	いんげんと肉のみそ炒め かきたま汁	豚肉 赤みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ(岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん さやいんげん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん		587 322	
17	月	ごはん	厚揚げのゴロゴロマーボー ひじきのナムル	厚揚げ 赤みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	634 481	
18	火	味付パン	コーンシチュー ビーンズサラダ	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	味付パン じゃがいも 上新粉 砂糖	油	616 339	
19	水	麦ごはん	さばの塩焼き キャベツのゆかり和え わかめ汁	さば(ノルウェー) 豆腐	牛乳 わかめ(岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖		633 297	
		食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)									
20	木	小型 セサミパン	きつねうどん ごぼうサラダ	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	小型セサミパン うどん 砂糖	マヨネーズ	642 357	
21	金	ごはん	チキンチキンごぼう ばち汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 ばち	油	671 297	
24	月	ごはん	おのみちっ子カレー フルーツカクテル	鶏肉 たこ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ みかん パイン 黄桃	米 じゃがいも 上新粉 いちじくジャム カクテルゼリー	油	610 266	
25	火	食パン	野菜サンド ミネストローネ	豚肉 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	食パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	591 311	
26	水	麦ごはん	ししゃものいそべ揚げ ゆでキャベツ すまし汁	豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも(愛知・静岡) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) わかめ(岩手・宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 小麦粉	油	599 382	
27	木	横割丸パン	てりやきバーガー 卵とチーズのふわふわスープ	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ	横割丸パン 砂糖 パン粉 じゃがいも		612 404	
28	金	ごはん	豚肉のしょうが炒め ワンドンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが もやし 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん ワンドンの皮	油 白ごま	611 273	

※ 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。

※ 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。

※ 黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 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)

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、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。

★本字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	613kcal	25.7g	20.0g	344mg	91mg	2.2mg	179μg	0.33mg	0.35mg	13mg	5.7g	2.0g

つくってみませんか？

～ ごまいりこ ～



【材料(4人分)】

- ・かえりいりこ 35g
- ・白ごま 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1/2

かみごたえのあるメニューなので、ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。



【作り方】

- ① かえりいりこと白ごまをそれぞれからいりする。
- ② 鍋に調味料を入れて熱し、①のかえりいりこと白ごまを入れてからめる。

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。