

令和7年度

4月の予定献立表



(牛乳は、毎日あります。)

高見小学校

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 す (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＞		カルシウム (mg)
				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			
7	月	ごはん	ブルコギ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ	米 砂糖 でんぶん ワンタンの皮	油 白ごま ごま油	585 283
8	火	ごはん	いりどり いりこ大豆 きよみ	鶏肉 さつまあげ 大豆	牛乳 かえりいりこ (広島・山口・愛媛他)	にんじん さやいんげん	ごぼう 干ししいたけ たけのこ きよみ	米 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	597 469
9	水	ごはん	チキンカレー フレンチサラダ お祝いゼリー	鶏肉 まぐろフレーク (中西部太平洋他)	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 上新粉 砂糖 お祝いゼリー	油	602 275
10	木	小型 セサミパン	焼きスパゲッティ 海藻サラダ	豚肉 粉かつお (日本・中西部太平洋他、鹿児島)	牛乳 青のり(徳島・高知) わかめ (岩手・宮城・福島他) しらたき (広島・愛媛・香川他)	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 大根 きゅうり	米 小型セサミパン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油	600 358
11	金	ごはん	いかのいそ揚げ 野菜のかおり和え みそ汁	いか (ペルー他) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 青のり (愛知・静岡) わかめ (岩手・宮城・福島他)	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 でんぶん	油	611 352
14	月	ごはん	大豆のいそ煮 ごま和え	大豆 厚揚げ さつまあげ 鶏肉	牛乳 ひじき しらたき (広島・愛媛・香川他)	にんじん さやいんげん ほうれん草	大根	米 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	586 413
15	火	ごはん	ひろしまあげあげちくわ ゆで野菜 茗竹汁	ちくわ 豆腐	牛乳 青のり (愛知・静岡) わかめ (岩手・宮城・福島他)	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米 小松粉 上新粉	油	589 305
16	水	ごはん	肉じゃが 和風サラダ	豚肉 まぐろフレーク (中西部太平洋他)	牛乳 わかめ (岩手・宮城・福島他)	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 大根	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	585 299
17	木	横割丸パン	てり焼きバーガー おこめんスープ	ハンバーグ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ	横割丸パン 砂糖 おこめん		607 393
18	金	ごはん	さわらの西京焼き 大根のゆかり和え 豆腐汁	さわら (韓国) みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ (岩手・宮城・福島他)	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ	米		594 314
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
21	月	ごはん	マーボー豆腐 ハンサンスー	豆腐 豚肉 赤みそ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ きゅうり キャベツ	米 砂糖 でんぶん 春雨	油 ごま油 白ごま	615 403
22	火	ごはん	白身魚のレモン風味 ゆでキャベツ もずくのスープ	ホキ (ニュージーランド) 鶏肉	牛乳 もずく (沖縄)	にんじん ねぎ	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ もやし	米 でんぶん 砂糖	油	586 277
23	水	かおりごはん	高野豆腐の卵とじ キャベツとわかめのごま酢和え	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳 わかめ (岩手・宮城・福島他)	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	白ごま	591 375
24	木	食パン	キーマカレーサンド チンゲン菜のミルクスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ グリーンピース コーン しめじ	食パン パン粉 上新粉 じゃがいも	油	610 344
25	金	ごはん	八宝菜 中華サラダ	いか (ペルー他) 豚肉 厚揚げ チキンハム	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ 大根	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油	590 370
28	月	ごはん	マーマレードチキン ゆでキャベツ 野菜スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし	米 上新粉 ネーフルマーマレード じゃがいも	油	657 270
30	水	麦ごはん	そばろごはん けんちん汁 かしわもち	まぐろフレーク (中西部太平洋他) 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 干ししいたけ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく でんぶん かしわもち	油	631 353

※ 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。

※ 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)

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 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。

★太字は広島県内産の食材です。

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
	602kcal	26.1g	17.1g	344mg	92mg	2.2mg	204μg	0.32mg	0.34mg	12mg	4.9g	2.0g

つくってみませんか？

～ ひろしまあげあげちくわ ～

【材料(4人分)】

ちくわ	4本
小麦粉	大さじ2
上新粉	大さじ1
衣	青のり
	ひとつまみ
	お好みソース
	水
	適量
揚げ油	適量

【作り方】

- ①「衣」の材料をボウルに合わせておく。
- ②ちくわを半分に切り、衣をつける。
- ③油を180度に熱して揚げる。

平成25年度「ひろしま給食」メニューです。
 広島のソウルフード「お好み焼き」の味を、ちくわのてんぷらで再現しました！
 上新粉の代替は小麦粉を増やしてください。



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。