



6月の予定献立表



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＞		
				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
2	月	ごはん	さばのみそ煮 ゆでキャベツ わかめ汁	さば (若手・宮城・福島・茨城他) みそ 豆腐	牛乳 わかめ (若手・宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米		589 319
3	火	ごはん	豆腐の中華煮 はりはりサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干ししいたけ きゅうり たけのこ しょうが たくあん キャベツ	米 砂糖 でんぷん 春雨	ごま油 白ごま 油	606 414
4	水	ごはん	ししゃものオランダ揚げ かおり和え ばち汁	油揚げ かまぼこ	牛乳 ししゃも (アイスランド・ノルウェー他)	にんじん パセリ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	米 小豆粉 ばち	油	611 400
5	木	小型リッチパン	クリームスパゲッティ かみかみサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン 切干大根	小型リッチパン スパゲッティ 上新粉 砂糖	油	620 322
6	金	ごはん	噛みってる！GOGO炒め すまし汁	豚肉 赤みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ (若手・宮城・徳島他)	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう エリンギ 玉ねぎ えのきだけ	米 こんにゃく 砂糖	ごま油 白ごま	588 326
9	月	麦ごはん	チキンチキンごぼう みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	671 366
10	火	ごはん	五目煮 ごまいりこ メロン	大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 かえりいりこ (広島・山口・愛媛他) 昆布 (北海道)	にんじん さやいんげん	ごぼう メロン	米 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	588 555
11	水	ごはん	おのみちっ子カレー フルーツカクテル	鶏肉 たこ (北海道・三陸他)	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ みかん パイナップル 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	631 267
12	木	味付パン	コーンシチュー ごまドレッシングサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン クリームコーン	味付パン じゃがいも 上新粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	608 345
13	金	ごはん	豚肉とチンゲン菜の炒め物 卵スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しょうが しめじ にんにく 玉ねぎ たけのこ	米 でんぷん じゃがいも	油 ごま油	594 282
16	月	ごはん	高野豆腐の煮物 酢の物	鶏肉 高野豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ (若手・宮城・徳島他)	にんじん さやいんげん	干ししいたけ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 春雨	油	590 342
17	火	ごはん	八宝丼 スーミータン	いか (ペルー他) 豚肉 鶏肉 卵 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	653 330
18	水	ごはん	マーボー豆腐 ひじきのナムル	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	595 433
19	木	横割丸パン	フィッシュバーガー わかめスープ	メルルーサ (アルゼンチン他) 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ (若手・宮城・徳島他)	にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン 玉ねぎ	横割丸パン 小豆粉 パン粉	油	588 333
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	金	ごはん	ドライカレー ワンタンスープ	豚肉 豚レバー 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ 枝豆 もやし しょうが コーン 干ししいたけ	米 砂糖 パン粉 ワンタン	油	611 271
23	月	ごはん	ひろしまオールスター担々丼 キャベツのスープ	豚肉 中みそ ベーコン	牛乳 しらす干し (広島・愛媛・香川他)	にんじん 広島菜漬 パセリ	にんにく しょうが エリンギ 玉ねぎ コーン レモン果汁 キャベツ	米 じゃがいも マカロニ 砂糖	油 ごま油 白ごま	641 375
24	火	ごはん	そぼろごはん さつま汁 角チーズ	まぐろフレーク (中西部太平洋他) 油揚げ 鶏肉 豆腐 中みそ	牛乳 角チーズ	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく		597 448
25	水	ごはん	いかのかりん揚げ ゆで野菜 ジュリアンスープ	いか (ペルー他) ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 白ごま	590 268
26	木	コッペ丸パン	ボークビーンズ コーンサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ	コッペ丸パン じゃがいも 砂糖	油	592 315
27	金	ごはん	呉の肉じゃが さわやか漬	豚肉	牛乳 昆布 (北海道)	にんじん	玉ねぎ キャベツ レモン果汁 きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	588 301
30	月	ごはん	トマトシチュー ひじきと小松菜のサラダ	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ 大根 キャベツ	米 じゃがいも 上新粉	油 マヨネーズ 白ごま	607 309

※ 小型リッチパンは、マーガリンを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

★太字は広島県内産の食材です。

※ 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。

一食の平均摂取量

エネルギー
608kcalたんばく質
25.3g脂質
17.7gカルシウム
349mgマグネシウム
90mg鉄
2.1mgレチノール当量
245μgビタミンB1
0.35mgビタミンB2
0.35mgビタミンC
12mg食物せんい
5.5g食塩相当量
2.0g

つくってみませんか？～平成30年ひろしま給食100万食プロジェクト最優秀レシピ賞 ひろしまオールスター担々丼～

【材料(4人分)】

【作り方】

- ・米 2合
- ・豚ひき肉 200g
- ・にんにく 1g (みじん切り)
- ・しょうが 1.5g (みじん切り)
- ・ごま油 小さじ2
- ・にんじん 中1本 (粗みじん切り)
- ・エリンギ 1.5本 (さいの目切)
- ・広島菜漬 80g (5mm幅)
- ・しらす干し 20g
- ・ホールコーン 60g
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ・みりん 大さじ1
- ・みそ 小さじ1と1/2
- ・さとう 小さじ2
- ・豆板醤 少々
- ・かきしょうゆ 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・すりごま 30g
- ・レモン果汁 少々

- ①鍋にごま油、にんにく、しょうが、豚ひき肉を入れて炒める。
- ②にんじん、エリンギを入れてよく炒める。
- *水分が少ない様なら水(10～20ml/人)を加えて調節する。
- ③Aの調味料をあらかじめ混ぜ合わせておき、②に入れる。
- ④しらす干し、ホールコーンを入れて炒める。
- ⑤すりごまを入れ、火を止めてからレモン果汁を加える。



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。