



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＞		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				色のこい野菜
1	火	ごはん	あじのレモン風味 ゆでキャベツ 野菜スープ	あじ(ニュージーランド) 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし レモン果汁	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	617 300	
2	水	ごはん	親子煮 げんきサラダ	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも	油	587 321	
3	木	味噌パン	チキンピーンズ コールスロー	大豆 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	味噌パン 砂糖 じゃがいも	油	594 325	
4	金	ごはん	豚肉のしょうが炒め 夏野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 中みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ	玉ねぎ キャベツ しょうが なす	米 砂糖 でんぷん	油 白ごま	635 357	
7	月	ごはん	チンジャオロース 七タ汁 七タゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン オクラ	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし 干ししいたけ	米 でんぷん ビーフン 七タゼリー	油 ごま油	590 258	
8	火	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 キャベツとわかめのごま酢和え	厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ(岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 白ごま	587 338	
9	水	ごはん	小いわしのから揚げ キャベツのゆかり和え 華風スープ	鶏肉 豆腐	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ	米	油 ごま油	593 311	
10	木	小型 セサミパン	なすとトマトのスパゲッティ 枝豆サラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ なす にんにく 枝豆 きゅうり	小型セサミパン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油 白ごま	606 349	
11	金	ごはん	ゴーヤチャンプルー もずくのスープ	豆腐 豚肉 卵 かつお節(鹿児島) 鶏肉	牛乳 もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ゴーヤ しょうが もやし	米 砂糖	油 ごま油	590 326	
14	月	ごはん	マーメイドチキン ゆで野菜 ビーフンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし 干ししいたけ	米 上新粉 オーフルマーメイド ビーフン	油	668 260	
15	火	麦ごはん	さばのしょうが煮 ゆでキャベツ 豆腐汁	さば(岩手・宮城・福島・茨城他) 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ(岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが	米 麦		608 331	
16	水	ごはん	夏野菜カレー のり味いりこ すいか	豚肉 かネリいりこ(広島・山口・愛媛他) 青のり(愛知・静岡)	牛乳 かぼちゃ トマト	にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす すいか	米 砂糖 上新粉	油	594 461	
17	木	横割丸パン	てり焼きバーガー マカロニスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ しょうが コーン マッシュルーム	横割丸パン 砂糖 マカロニ じゃがいも		594 372	
18	金	ごはん	アドボ 豆乳みそスープ	鶏肉 豚肉 豆乳 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく 枝豆	米 じゃがいも でんぷん		618 271	
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)											

※ 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。

※ 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。

★太字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量

エネルギー	たんばく質	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
606kcal	26.3g	17.8g	327mg	88mg	1.9mg	183μg	0.35mg	0.34mg	12mg	5.0g	1.9g

つくってみませんか? ～ あじのレモン風味 ～



【材料(4人分)】

・あじ	200g	・さとう	大さじ1
・塩	少々	・濃口しょうゆ	小さじ1・1/2
・こしょう	少々	・レモン果汁	小さじ1・1/2
・でんぷん(片栗粉)	大さじ3	・酢	小さじ1・1/2
・揚げ油	適量		

【作り方】

- ①あじを3枚おろし、一口大に切る。
- ②①に塩・こしょうで下味をつける。
- ③②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④調味料を合わせて、たれをつくる。
- ⑤③に④のたれをかける。

白身魚や鶏肉でも
おいしいです。

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。