



(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 ず (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			
1	水	ごはん	アスパラと肉のみそ炒め けんちん汁	豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん アスパラガス ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	米 砂糖 でんぷん こんにゃく	油	592 369
2	木	春 の 遠 足								
7	火	セサミパン	インド煮 ひじきサラダ	鶏肉 まぐろフレーク（中西部太平洋）	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり	セサミパン じゃがいも 砂糖	油 白ごま	617 360
8	水	ごはん	親子丼 ごまいりこ 甘夏かん	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 かえりいりこ （広島・山口・愛媛他）	にんじん ねぎ	玉ねぎ 甘夏かん	米 砂糖	油 白ごま	617 503
9	木	横割丸パン	ハンバーガー オニオンスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	横割丸パン 砂糖 じゃがいも シェルマカロニ	油	601 373
10	金	ごはん	かつおの揚げ煮 ゆで野菜 豆腐汁	かつお（静岡） 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ（岩手・ 宮城・徳島他）	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 でんぷん 砂糖	油 白ごま	635 322
13	月	ごはん	ビビンバ 卵スープ	豚肉 赤みそ 卵 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	にんにく 山菜 大根 しめじ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 白ごま ごま油	602 306
14	火	小型 リッチパン	イタリアンスパゲッティ コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油	605 300
15	水	麦ごはん	厚揚げの中華煮 ハンサンスウ	豚肉 チキンハム 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 干しいだけ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	ごま油 油 白ごま	609 417
16	木	味付パン	たこボール わかめスープ	たこ（大分他） 粉かつお（鹿児島） ベーコン 豆腐	牛乳 青のり（愛知・静岡） わかめ（岩手・宮城・徳島他）	にんじん ねぎ にら	キャベツ コーン もやし 玉ねぎ	味付パン 小塚粉	油	612 326
17	金	ごはん	さばのしょうが煮 そら豆の塩ゆで みそ汁	さば（岩手・宮城・福島・茨城他） 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ（岩手・ 宮城・徳島他）	にんじん ねぎ そら豆	玉ねぎ しょうが	米 じゃがいも		633 360
		食育の日 「感謝・完食」の日 （残菜ゼロの取組）								
20	月	ごはん	大豆のいそ煮 玄米サラダ	大豆 厚揚げ さつまあげ 鶏肉 チキンハム	牛乳 ひじき しらす干し（広島・愛媛他）	にんじん さやいんげん	コーン キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 砂糖 もち玄米	油	611 383
21	火	食パン	チリコンカンサンド チンゲン菜のミルクスープ	豚肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ トマト チンゲン菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも 上新粉	油	635 355
22	水	ごはん	肉じゃが 切干大根の酢の物	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 切干大根 きゅうり もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	588 325
23	木	小型 セサミパン	山菜うどん ごぼうサラダ	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク（中西部太平洋）	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 山菜 ごぼう キャベツ コーン	小型セサミパン うどん	マヨネーズ	609 332
24	金	ごはん	白身魚のレモン風味 ゆでキャベツ もずく汁	ホキ（ニュージーランド） 鶏肉 豆腐	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	米 でんぷん 砂糖	油	606 306
27	月	運 動 会 代 休								
28	火	味付パン	ハーブチキン ゆでキャベツ マカロニスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン マッシュルーム 玉ねぎ	味付パン シェルマカロニ じゃがいも 上新粉	油	636 295
29	水	ごはん	マーボー豆腐 中華サラダ	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいだけ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油	610 383
30	木	リッチパン	チキンピーズ コールスロー	大豆 チキンハム 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	リッチパン じゃがいも 砂糖	油	633 323
31	金	ごはん	さわらの塩焼き ゆでキャベツ おふわ	さわら（韓国） 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 でんぷん		616 327

※ リッチパン・小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ セサミパン・小型セサミパンには、黒ごま・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。

※海菜は、「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。

★太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量

エネルギー
611kcalたんぱく質
26.5g脂質
19.5gカルシウム
350mgマグネシウム
95mg鉄
2.2mgレチノール当量
202μgビタミンB1
0.34mgビタミンB2
0.44mgビタミンC
13mg食物せんい
5.5g食塩相当量
2.1g

つくってみませんか? ~ アスパラと肉のみそ炒め ~



裏面へ⇒

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。