



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
1	月	ごはん	ゴーヤチャンプルー もずくのスープ	豆腐 豚肉 鶏肉 卵 かつお節（鹿児島）	牛乳 もずく（沖縄）	ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが もやし ゴーヤ	米 砂糖	油 ごま油	590 328
2	火	リッチパン	チキンピーズ ごまドレッシングサラダ	大豆 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	リッチパン じゃがいも 砂糖	油 ごま油 白ごま	627 336
3	水	麦ごはん	鶏肉のさっぱり煮 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	米 麦 でんぷん じゃがいも		626 267
4	木	小型 セサミパン	かやくうどん コーンサラダ 角チーズ	油揚げ 鶏肉	牛乳 わのめ（西条・宮城・香取）	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ コーン	小型セサミパン うどん 砂糖	油	610 436
5	金	ごはん	しまなみ海道丸ごとマリネ セタ汁 セタゼリー	豚肉	牛乳 わのめ・しらす干し （広島・愛媛他）	にんじん オクラ	玉ねぎ にんにく レモン果汁 もやし 干ししいたけ	米 砂糖 ビーフン セタゼリー	油	608 273
8	月	ごはん	夏野菜カレー のり味いりこ すいか	豚肉	牛乳 わのめ・しらす干し（西条・宮城） 青のり（愛媛・静岡）	かぼちゃ にんじん トマト	なす 玉ねぎ すいか	米 上新粉 砂糖	油	594 461
9	火	リッチパン	はものからあげ もやしのソテー 中華スープ	卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ 干ししいたけ	リッチパン でんぷん ごま油	油	622 332
10	水	ごはん	ブルコギ わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わのめ（西条・宮城・香取）	にんじん にら チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 でんぷん	油 白ごま ごま油	585 309
11	木	横割丸パン	ハンバーガー マカロニスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	横割丸パン 砂糖 マカロニ じゃがいも		588 370
12	金	ごはん 鉄っこひじき	うま煮 切干大根の酢の物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき豆腐（韓国産）	にんじん 小松菜	玉ねぎ えだまめ 切干大根 もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	599 350
16	火	小型 セサミパン	なすとトマトのスパゲッティ げんきサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 昆布（北海道）	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン	小型セサミパン スパゲッティ 砂糖	油	608 328
17	水	麦ごはん	そぼろごはん 夏野菜のみそ汁 冷凍ヨーグルト	まぐろフレーク（中西部太平洋） 油揚げ 豆腐 中みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん オクラ	しょうが なす 干ししいたけ 玉ねぎ	米 麦 砂糖		613 446
18	木	リッチパン	ちくわの石垣揚げ ゆで野菜 オニオンスープ	ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	リッチパン 小松菜 じゃがいも マカロニ	白ごま 黒ごま 油	657 324
19	金	ごはん	親子煮 ごま和え	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	595 352
食育の日 「感謝・完食」の日 （残菜ゼロの取組）										

※ 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。

※ 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。

★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
	609kcal	26.2g	19.4g	351mg	87mg	2.1mg	201μg	0.29mg	0.35mg	12mg	5.3g	2.1g

つくってみませんか? ~ そぼろごはん ~



【材料(4人分)】

・まぐろフレーク	180g
・しょうが(みじん切り)	2g
・にんじん(粗みじん切り)	40g
・干ししいたけ(粗みじん切り)	0.8g
・さやいんげん(1cm幅)	20g
・濃口しょうゆ	小さじ1
・調味料	砂糖
・水	大さじ4

【作り方】

- ①フライパンに調味料と水、しょうが、にんじんを入れて煮る。
- ②①が煮えたら干ししいたけ、さやいんげんを加えて煮る。
- ③②にまぐろフレークを入れて仕上げる。

ごはんがすすむ
おかずです!

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。