



(牛乳は、毎日あります。)

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			
1	水	ごはん	ししゃものいそべ揚げ ゆでキャベツゆかり和え 豆腐汁	豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ (岩手・宮城・徳島) ししゃも (アラスカ産・ノルウェー産) 青のり (愛知・静岡)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉	油	616 388
2	木	食パン いちじくジャム	きのこシチュー コーンサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	マッシュルーム しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ	食パン いちじくジャム 上新粉 じゃがいも 砂糖	油	591 338
3	金	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	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	596 406
6	月	ごはん	そぼろごはん さつまい 月見ゼリー	まくらフレーク (中西部太平洋) 鶏肉 油揚げ 豆腐 中みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 干しいたけ 大根	米 砂糖 さつまいも こんにゃく 月見ゼリー	油	610 402
7	火	ごはん	肉じゃが ごま酢和え	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	590 322
8	水	ごはん	白身魚のレモン風味 ゆで野菜 秋のけんちん汁	ホキ (ニュージーランド) 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	レモン果汁 キャベツ しめじ なめこ	米 でんぷん 砂糖 さといも	油	608 340
9	木	小型 味付パン	ミートスパゲッティ ごまドレッシングサラダ	大豆 豚肉	牛乳 わかめ (岩手・宮城・徳島他)	にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	小型味付パン スパゲッティ	油 ごま	631 314
10	金	ごはん	ブルコギ 卵スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 白ごま ごま油	603 287
14	火	ごはん	うま煮 切干大根の酢の物	鶏肉 厚揚げ	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 砂糖 こんにゃく さといも	油 白ごま	592 356
15	水	ごはん	さばのしょうが煮 せん大根 豆腐のみそ汁	さば (宮城・千葉・鳥取他) 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	大根 玉ねぎ えのきたけ しょうが	米		620 371
16	木	食パン	チリコンカツサンド ジュリアンスープ 角チーズ	豚肉 白いんげん ベーコン	牛乳 角チーズ	にんじん	トマト にんにく 玉ねぎ キャベツ	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油	602 402
17	金	ごはん	チキンチキンごぼろ 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼろ 枝豆 玉ねぎ もやし 干しいたけ	米 でんぷん 砂糖 春雨	油	673 262
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	月	代休								
21	火	麦ごはん	さんまのかば焼き ゆでキャベツ すまし汁	さんま (北海道沖太平洋) 豆腐	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 しめじ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	657 301
22	水	ごはん	ポークカレー りっちゃんサラダ	豚肉 チキンハム かつお節 (鹿児島)	牛乳 昆布 (北海道)	にんじん ミニトマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油	608 274
23	木	コッペ丸パン	さつまいものケチャップ煮 れんこんサラダ	鶏肉 まくらフレーク (中西部太平洋) 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース にんにく れんこん 大根	コッペ丸パン さつまいも こんにゃく 砂糖	マヨネーズ 白ごま	649 338
24	金	ごはん	すぎやき煮 大根なます	豚肉 焼き豆腐	牛乳 しらす干し (広島・愛媛・香川他)	にんじん	玉ねぎ もやし えのきたけ 大根	米 ふ こんにゃく 砂糖	油 白ごま	601 349
27	月	ごはん	おでん さわやか漬け	鶏肉 厚揚げ さつまあげ	牛乳 昆布 (北海道)	にんじん	大根 キャベツ きゅうり レモン果汁	米 こんにゃく 砂糖		595 401
28	火	ごはん	美酒鍋 ごまいりこ 柿	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 かえりいりこ (広島・山口・愛媛他)	にんじん ねぎ	にんにく 白菜 玉ねぎ 柿	米 こんにゃく 砂糖	白ごま	597 509
29	水	ごはん	親子煮 小松菜のしらす和え	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 しらす干し (広島・愛媛・香川他)	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	591 381
30	木	味付パン	いかのカレー揚げ ゆでキャベツ 野菜スープ	いか (ペルー) 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし	味付パン でんぷん じゃがいも	油	605 302
31	金	ごはん	ビビンバ ビーフンスープ	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	にんにく 山菜 大根 しょうが もやし 玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 ビーフン	油 白ごま ごま油	590 289

\* リッチパンには、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。

\* 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。

\* 本字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー 610kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 18.2g	カルシウム 350mg	マグネシウム 91mg	鉄 2.1mg	レチノール当量 187µg	ビタミンB1 0.34mg	ビタミンB2 0.34mg	ビタミンC 13mg	食物せんい 4.9g	食塩相当量 1.8g
----------	------------------	----------------	-------------	----------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

つくってみませんか? ~ チキンチキンごぼろ ~

【材料(4人分)】

鶏肉中角切り	200g	<ul style="list-style-type: none"> <li>砂糖</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>酒</li> <li>みりん</li> </ul>	大きじ1
ごぼろ(ななめ切り)	80g		大きじ1
片栗粉	大きじ4		小さじ2
揚げ油	適量		小さじ2
むき枝豆	20g		

【作り方】

- ごぼろは切った水にさらし、あく抜きをしておく。
- むき枝豆はゆでておく。
- 鶏肉とごぼろに片栗粉をまぶしてそれぞれ揚げる。
- 調味料を鍋に入れて加熱し、たれを作る。
- ④のたれに②と③を入れてからめる。

【ポイント】

「チキンチキンごぼろ」は山口市の学校給食から始まったメニューです。甘辛いたれの味でご飯がもりもり食べられます。ごぼろのかわりにれんこんを使ってもおいしいです。

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。