

A コ ー ス	B コ ー ス	献 立 名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
1/9 (火)	10 (水)	麦ごはん 牛乳 ヒレカツ 野菜のごまあえ かぼちゃの味噌汁 いちごムース	890	33.4	豚肉 油揚げ そうだかつおの節 味噌 大豆粉	牛乳 加糖れん乳 乳製品	ほうれん草 かぼちゃ 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ いちご りんご	精白米 精麦 砂糖 パン粉 でん粉	米白絞油 ごま ショートニング		
10 (水)	11 (木)	◆◆◆鏡開き献立◆◆◆ 麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き いかに人参 白玉そう煮 丹波黒大豆	888	39.6	いなだ かつお節エキス 昆布エキス するめ 鶏肉 たら 凍豆腐 黒大豆 さば節 いわし節 かつお節 かつおまぐろエキス ぶり節 そうだかつお節	牛乳	人参 小松菜	枝豆 しいたけ 白菜 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 こんにやく もち米 でん粉 じゃがいも			
11 (木)	12 (金)	食パン イチゴジャム 牛乳 ハムサンドフライ ほうれん草のサラダ 野菜のスープ りんごゼリー	875	30.2	豚肉 鶏肉 ベーコン かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ほうれん草 人参 トマト	とうもろこし もやし マッシュルーム 大根 玉ねぎ いちご りんご	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 水あめ	米白絞油 米サラダ油 ごま ごま油 マーガリン ショートニング		
12 (金)	15 (月)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 豚すき焼き煮 五日厚焼玉子 辛子和え	833	39.2	さば節 鰯節 鰯節エキス 鰹節 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏卵 かつおだし汁 鶏肉	牛乳 もすく のり	人参 小松菜 かぼちゃ	白菜 長ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	精白米 精麦 でん粉 こんにやく 油麩 砂糖	米サラダ油 からし ごま 植物油		
15 (月)	16 (火)	麦ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け ピーナッツあえ 豚汁	804	33.7	ししゃも 豚肉 豆腐 そうだかつおの節 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 さといも こんにやく	米白絞油 ピーナッツ ごま油		
16 (火)	17 (水)	ピーンズパン 牛乳 ミルメークコーヒー ほうれん草グラタン ツナとキャベツのあえもの ミネストローネ	843	32.9	まぐろ ベーコン かつおエキス 金時豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	小松菜 人参 トマト ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 大根	小麦粉 水あめ 砂糖 じゃがいも マカロニ	米サラダ油 ショートニング バター マーガリン		
17 (水)	18 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜餃子 春雨サラダ みかんヨーグルト	896	35.3	豆腐 味噌 そら豆粉 豚肉 大豆たん白	牛乳 乳製品 寒天	人参 にら	生姜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく もやし みかん	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 でん粉 春雨	米サラダ油 ごま油 コーン油		
18 (木)	19 (金)	きつねうどん 牛乳 みそかんぶら 白菜と塩昆布のあえもの アーモンド小魚	856	34.9	豚肉 油揚げ そうだかつおの節 たら 味噌	牛乳 昆布 かたくちいわし チーズ	人参	しいたけ 長ねぎ 白菜	小麦粉 じゃがいも 砂糖 でんぶん糖	米白絞油 米サラダ油 ごま		
19 (金)	22 (月)	ハヤシライス 牛乳 チーズオムレツ フレンチサラダ	896	33.0	豚肉 鶏卵	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく セロリー キャベツ レモン	精白米 精麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 食用植物油 調味動物油脂 大豆油		
22 (月)	23 (火)	麦ごはん 牛乳 納豆 野菜のうま煮 三色おひたし ぼんかん	812	30.3	納豆 かつおエキス 鶏肉 油揚げ さば節 いわし節 かつお節 かつおまぐろエキス ぶり節 そうだかつお節	牛乳 昆布 かたくちいわし チーズ	人参 チンゲン菜 さやいんげん	しいたけ たけのこ 玉ねぎ もやし ぼんかん	精白米 精麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	米サラダ油 ごま ごま油		
23 (火)	24 (水)	コッペパン 牛乳 キャラメルクリーム ケチャップ味肉団子 キャベツサラダ 豆腐のポタージュ	895	38.1	鶏肉 乾燥卵白 豆腐 鶏肉 ぼたてエキス かつお節エキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 加糖脱脂練乳 乳製品	人参 ほうれん草 トマト	キャベツ 枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんにく 梅 しそ 生姜	小麦粉 砂糖 水あめ パン粉	ショートニング バター なたね油 パーム油 植物油		
24 (水)	25 (木)	◆◆◆給食週間献立（郷土食献立）◆◆◆ セルフおにぎり 牛乳 紅鮭の塩焼 大根炒り 重	803	39.9	紅鮭 鰯節 油揚げ ぼたて 凍豆腐 たら 大豆たんぱく	牛乳 のり	広島菜 京菜 大根 人参	大根 しいたけ ごぼう たけのこ わらび 生姜	精白米 精麦 砂糖 さといも こんにやく でん粉	米サラダ油		
25 (木)	26 (金)	◆◆◆福島県産献立◆◆◆ 米粉パン 県産リンゴジャム 牛乳 福島コロケ 白菜のサラダ 洋風かきたまスープ お米のムース	899	30.0	ベーコン 鶏卵 加糖卵黄 かつおエキス ぼたてエキス かつお風味だし	牛乳 脱脂粉乳 ミルクカルシウム 乳製品	人参 パセリ トマト	白菜 とうもろこし 玉ねぎ りんご ゆず レモン 桃 梨	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 パン粉 じゃがいも 水飴	ショートニング 米白絞油 食用植物油		
26 (金)	29 (月)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 ボーク焼売 韓国風サラダ ワンタンスープ	861	30.2	豚肉 鶏肉 鶏卵 たまご 大豆粉 かつお節 たら	牛乳 乳糖 のり 昆布エキス	人参 チンゲン菜 ほうれん草 かぼちゃ モロヘイヤ	キャベツ もやし 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが	精白米 精麦 春雨 砂糖 小麦粉 パン粉 白あん でん粉	米サラダ油 植物油 植物油 ごま 香味食用油		
29 (月)	30 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ ひじきの炒め煮 白菜と里芋の味噌汁	857	39.7	鶏肉 豚肉 ひじき たら 大豆たんぱく 味噌 豆腐 かつお節末 かつお節エキス かつおパウダー そうだかつおの節	牛乳 ひじき 昆布		枝豆 ごぼう 長ねぎ 白菜	精白米 精麦 でん粉 砂糖 こんにやく さといも	米白絞油 米サラダ油		
30 (火)	31 (水)	食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ブロッコリーサラダ とうもろこしのスープ	824	38.8	鶏肉 鶏卵 乾燥卵白 卵黄	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	しいたけ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 生姜 えのきたけ	小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	ショートニング バター ごま ごま油		
31 (水)	1/9 (火)	麦ごはん 牛乳 タッチョリム 大根とツナのサラダ さんまだんご汁	859	39.7	鶏肉 まぐろ さんま かつおエキス 豆腐 味噌 そうだかつおの節	牛乳	チンゲン菜 小松菜 人参	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 ぶなしめじ 長ねぎ	精白米 精麦 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ	米サラダ油 酒 食用植物油 マヨネーズ		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			858	35.3	脂 肪 カルシウム 鉄		ビ タ ミ ン			塩 分		
					g mg mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g		
					23.9	440	4.6	396	1.00	0.80	46	3.7

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ A B コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、AB コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※ ミニトマト以外すべての野菜は加熱調理をしています。