

令和8年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
7木	○	ごはん	米			609 25.7
		肉豆腐	しらたき、油(なたね油)、砂糖	豚肉、豆腐	長ねぎ、にんじん、たまねぎ	
		のり酢和え		まぐろ水煮、のり	こまつな、キャベツ、もやし	
8金	○	草もち	米粉、でん粉、油、砂糖	小豆、大豆	よもぎ	604 23.5
		子供パン	小麦粉、砂糖	大豆		
		ポテトのミートソース和え	じゃがいも、ハヤシルウ(アレルギーなし)、油、小麦粉、デミグラスソース(小麦)	豚肉、レンズ豆	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、にんにく、枝豆	
		夏みかんサラダ	砂糖、油		なつみかん、キャベツ、きゅうり	
栄和っ子はしの日						
11月	○	地粉うどん	小麦粉			609 25.2
		肉うどん	砂糖	豚肉、なると(魚肉)	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ	
		ちくわの磯部揚げ	小麦粉、揚げ油	ちくわ(魚肉、大豆)、青のり		
12火	○	ごま和え	砂糖、ごま		こまつな、キャベツ、もやし	696 24.9
		大豆入りひじきごはん	米、砂糖	鶏肉、大豆、ひじき、油揚げ	にんじん、枝豆	
		かつおの漁師揚げ	小麦粉、揚げ油、砂糖	かつお、大豆	しょうが	
13水	○	香りづけ	ごま油		キャベツ、きゅうり、しょうが	637 25.9
		はちみつパン	小麦粉、はちみつ	大豆		
		大豆のインド風煮込み	じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆、	たまねぎ、にんじん、しょうが、ハセリ、トマト	
14木	○	小松菜とわかめのサラダ	ごま、ごま油、砂糖	わかめ	こまつな、きゅうり、とうもろこし	642 26.4
		ごはん	米			
		生揚げと豚肉のみそ煮	じゃがいも、油、砂糖	豚肉、生揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが、枝豆	
15金	○	わかめの酢の物	砂糖	わかめ	もやし、きゅうり	604 26.1
		親子丼	米、でん粉、砂糖	卵、鶏肉	たまねぎ、にんじん、枝豆	
		なめだけ和え	砂糖		こまつな、キャベツ、もやし、えのきだけ	
18月	○	冷凍みかん			みかん	617 24.2
		ソイ丼	米、油、砂糖、カレーフレーク	大豆、豚肉、ベーコン	青ピーマン	
		ゆかり和え			キャベツ、きゅうり、赤じそ	
19火	○	けんちん汁	じゃがいも、こんにゃく、油	鶏肉、豆腐	だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、長ねぎ	694 29.4
		きつねごはん	米、でん粉、砂糖	卵、油揚げ	たまねぎ、長ねぎ、こまつな、干しいだけ、にんじん	
		しゃりしゃり大豆	米粉、砂糖、揚げ油	大豆		
20水	○	昆布茶和え		昆布	キャベツ、きゅうり	650 23.6
		ごはん	米			
		うま塩肉じゃが	じゃがいも、しらたき、油、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、こねぎ	
21木	○	鉄火みそ	砂糖	大豆、みそ		599 24.1
		ピリ辛漬け	砂糖、ごま油		きゅうり、だいこん	
		和風ピラフ	米、油	豚肉	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、枝豆	
22金	○	レモンバジルナゲット	米粉、でん粉、揚げ油	大豆、鶏肉	レモン	601 26.1
		じゃがいものスープ煮	じゃがいも、油	鶏肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん	
		中華麺	小麦粉			
25月	○	塩ラーメン	ごま、小麦粉、油、ごま油	豚肉、わかめ	にんじん、もやし、とうもろこし、キャベツ、にら、ねぎ	621 25.5
		ししゃもフライ	小麦粉、揚げ油	ししゃも(魚卵)、大豆		
		ピリ辛和え	砂糖、ごま油		キャベツ、もやし	
26火	○	ごはん	米			630 25.8
		四川豆腐	油、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいだけ、長ねぎ、にんにく、しょうが	
		中華和え	ごま、ごま油、砂糖	わかめ	だいこん、キャベツ、もやし	
27水	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖	大豆		654 23.2
		シーフードのクリーム煮	じゃがいも、油、ホワイトルウ(アレルギーなし)	牛乳、いか、あさり、チーズ	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん	
		海藻サラダ	ごま、ごま油、砂糖	海藻ミックス	きゅうり、だいこん、にんじん、とうもろこし	
広島県郷土料理給食						
27水	○	もぶりごはん	米、麦、油、砂糖	大豆、油揚げ	にんじん、干しいだけ、ごぼう、枝豆	651 26.7
		がんす	小麦粉、揚げ油、砂糖	たら(魚)、大豆	にんじん、たまねぎ	
		呉汁	じゃがいも、こんにゃく	鶏肉、大豆、みそ	だいこん、こまつな、長ねぎ、にんじん	
28木	○	チキンカレー	米、じゃがいも、油、小麦粉	鶏肉、バター、チーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご	654 23.2
		ひじきと枝豆のサラダ	油、砂糖	ひじき	キャベツ、枝豆、きゅうり	
		メロン			メロン	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。