



学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	のみのもの	こんだてめい	つかわれているしよくひん			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
				あかのグループのしよくひん	きいろのグループのしよくひん	みどりのグループのしよくひん		
3	月		ごはん		ごはん		503	21.5
			ぶたもやし	ぶたにく	ごま さとう あぶら	にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ		
			とうふだんごスープ	とうふ とりにつく たまご	でんぶん	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ		
4	火		ひじきスパゲティ	ベーコン ひじき	スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	606	22.4
			こまつなのささみあえ	とりにく	べにばなあぶら さとう	コーン キャベツ こまつな きゅうり にんじん		
			マーマレードマフィン	たまご きゅうりゆう	ホットケーキミックス パター さとう マーマレード			
5	水		ごはん		ごはん		601	27.3
			さばのカレーやき	さば	こむぎこ あぶら			
			オイキムチ	みそ	ごまあぶら	きゅうり とうがらし		
広島の郷土料理			きりぼしだいこんのいために	とりにく あぶらあげ さつまあげ	あぶら	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん		
6	木		たこめし	たこ あぶらあげ	こめ さとう ごま	ごぼう にんじん たけのこ みつば しめじ	541	25.7
			あかだし	とうふ あかみそ わかめ		たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ まいたけ		
			ヨーグルト	ヨーグルト				
7	金		ココアパン		コッパン ココア あぶら さとう グラニューとう		693	21.4
			ミネストローネ	ベーコン だいず	マカロニ あぶら さとう	セロリ にんにく にんじん たまねぎ パセリ トマト		
			フルーツしらたま		しらたまもち さとう	パイン みかん		
10	月		ごはん		ごはん		544	17.8
			チャプチェ	ぎゅうにく	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ エリンギ		
			ピーマンのナムル	しらすほし	ごま ごまあぶら	ピーマン もやし にんじん		
11	火		ごはん		ごはん		661	26.0
			とりにくのレモンに	とりにく	でんぶん あぶら さとう	レモン		
			スナッフえんどうのソテー	ベーコン	あぶら	スナッフえんどう もやし コーン		
12	水		しんたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ わかめ	じゃがいも ぶ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	579	27.3
			チャンポン	やきぶた いか うずらたまご かまぼこ	ちゅうかめん あぶら	しょうが キャベツ にんじん もやし にんにく きくらげ ねぎ		
			チヂミ	ぶたにく たまご	しょうしんこ こむぎこ ごま ごまあぶら さとう	にら にんじん たまねぎ		
13	木		メロン			メロン	567	23.1
			ごはん		ごはん			
			だいずいりいそに	だいず ぶたにく ひじき さつまあげ	じゃがいも さとう あぶら	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう		
14	金		キャベツのごまあえ	ちくわ	さとう ごま ねりごま	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	605	26.3
			バターパン		バターパン			
			しろみざかなのラビゴットソース	ホキ	でんぶん あぶら さとう オリーブオイル	トマト きゅうり たまねぎ		
17	月		やさいスープ	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく えのきたけ キャベツ セロリ	506	21.2
			ごまじゃこチャーハン	しらすほし やきぶた	こめ もちこめ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが		
			かきたまじる	たまご	でんぶん	もやし たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		
18	火		さくらんぼ			さくらんぼ	545	22.0
			ごはん		ごはん			
			こいわしのからあげ	こいわし	こむぎこ でんぶん あぶら			
19	水		きゅうりのピリッとづけ		さとう ごまあぶら	きゅうり	502	22.7
			こんにゃくサラダ	ロースハム	さとう ごまあぶら	こんにゃく にんじん もやし こまつな		
			ひろしまレモンやきそば	ぶたにく かまぼこ ベーコン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんにく レモン		
食育の日			ごぼうのあえもの	まぐろのみずに	べにばなあぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう きゅうり コーン		
20	木		いりこ	かえりいりこ	あぶら		597	23.4
			ごはん		ごはん			
			コロッケ	ぎゅうにく ぶたにく たまご チーズ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パンこ	たまねぎ		
21	金		ゆでキャベツ			キャベツ にんじん	626	27.0
			もやしのスープ	やきぶた	ごまあぶら	とうみょう もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ		
			こくとうパン		こくとうパン			
24	月		しろいんげんまめのトマトに	しろいんげんまめ ぶたにく	オリーブオイル さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	609	27.2
			ほうれんそうのツナあえ	まぐろのみずに	マヨネーズ べにばなあぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん		
			ごはん		ごはん			
25	火		とうふのちゅうかふうに	とうふ ぶたにく えび	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ	567	28.3
			ばんさんすう	たまご	はるさめ ごまあぶら さとう べにばなあぶら ごま	こまつな きゅうり もやし にんじん		
			ごはん		ごはん			
26	水		あじのうめだれやき	あじ	さとう でんぶん	うめぼし	612	22.0
			チーズポテト	ベーコン チーズ	じゃがいも	パセリ		
			たけのこのピリからいために	とりにく	あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし ピーマン		
27	木		ひやむぎ	たまご	ひやむぎ さとう	ねぎ ほししいたけ	613	24.3
			だいこんサラダ	ロースハム	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり キャベツ		
			てづくりレモンケーキ	ぎゅうりゆう ヨーグルト たまご	こむぎこ アーモンド さとう べにばなあぶら	レモン		
28	金		ごはん		ごはん		613	24.8
			ポークチャップ	ぶたにく	こむぎこ さとう	たまねぎ		
			ゆかりあえ	しらすほし		キャベツ にんじん きゅうり ゆかり		
28	金		ひじきのいために	ひじき さつまあげ とりにく	あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	613	24.8
			セルフチーズサンド	チーズ	コッパン			
			パンシットピーフン	とりにく ぶたにく	ピーフン あぶら	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん ねぎ にんにく レモン		
			フルーツあえ		さとう	パイン みかん なつみかん		

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。