



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 も の	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネ ルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん		
1	月		ごはん		ごはん		561	28.3
			あじのうめだれやき	あじ	さとう でんぶん	うめぼし		
			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	とりにく	あぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン		
2	火		ひろしまレモンやきそば	ぶたにく ベーコン かまぼこ	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 にんにく ねぎ レモン	502	22.0
			ごぼうサラダ	まぐろのみずに	ごまあぶら べにばなあぶら さとう	ごぼう にんじん こまつな コーン		
			カルピスゼリー	かんてん ゼラチン にゅうさんきんいんりょう				
3	水		ごはん		ごはん		588	24.9
			なまあげとこうや豆腐のうまに	こうや豆腐 とりにく なまあげ	あぶら さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん こんにゃく		
			きりぼしだいこんのすのもの	しらすぼし ちくわ	ごま さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん きゅうり		
4	木		ごはん		ごはん		605	23.0
			コロッケ	ぎゅうにく ぶたにく チーズ たまご	じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ		
			ゆでキャベツ			キャベツ にんじん		
			もやしのスープ	ベーコン	ごまあぶら	もやし とうみょう たまねぎ にんじん ほししいたけ		
5	金		コッペパン		コッペパン		576	25.1
			チリコンカン	ぶたにく ベーコン きんときまめ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく パセリ		
			パンパンジーサラダ	とりにく	ごまあぶら さとう ねりごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし		
8	月		ポークカレーライス	ぶたにく	ごはん じゃがいも こむぎこ オリーブオイル はちみつ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	579	19.9
			ピーマンのナムル	しらすぼし	ごま ごまあぶら	ピーマン もやし にんじん		
9	火		ちゅうかおこわ	やきぶた	こめ もちこめ ごまあぶら あぶら	たけのこ ほししいたけ しろねぎ にんじん えだまめ	528	18.9
			はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ えのきたけ		
			メロン			メロン		
10	水		わかめラーメン	とりにく わかめ	ちゅうかめん あぶら	もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	514	22.5
			チヂミ	たまご ぶたにく	こむぎこ しょうしんこ ごま ごまあぶら さとう	にら にんじん たまねぎ		
11	木		ごはん		ごはん		658	26.9
			とりにくのレモンに	とりにく	でんぶん さとう あぶら	レモン		
			スナッペンとうのソテー	ベーコン	あぶら	スナッペンとう キャベツ コーン		
			しんたまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ふ	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ だいこん		
12	金		コッペパン		コッペパン		563	26.3
			しろみざかなのラビコットソース	ホキ	でんぶん さとう あぶら オリーブオイル	トマト きゅうり たまねぎ		
			やさしいスープ	ぶたにく	じゃがいも	にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ チンゲンサイ		
15	月		ごはん		ごはん		602	27.0
			とうふのちゅうかふうに	とうふ ぶたにく いか	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 さやいんげん はくさい		
			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	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん		
16	火		カレーふうみスパゲティ	ぶたにく チーズ	スパゲティ あぶら パター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが えだまめ	501	21.8
			ひじきとこまつなのサラダ	ひじき まぐろのみずに	さとう べにばなあぶら	キャベツ こまつな		
広島県の郷土料理			ごはん		ごはん		555	22.6
17	水		こいわしのからあげ	こいわし	こむぎこ でんぶん あぶら			
			さんしょくソテー		あぶら	ほうれんそう にんじん コーン		
			こんにゃくサラダ	ロースハム	ごまあぶら さとう	こんにゃく もやし こまつな にんじん		
18	木		たこめし	たこ あぶらあげ	こめ ごま さとう	ごぼう たけのこ にんじん しめじ みつば	534	24.1
			あかだし	とうふ わかめ あかみそ		えのきたけ まいたけ にんじん ねぎ たまねぎ		
			ヨーグルト	ヨーグルト				
19	金		こくとうパン		こくとうパン		625	27.0
			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 トマト パセリ		
			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		
22	月		ピリからどんぶり	ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ あかパプリカ きいろパプリカ にんにく しょうが ほししいたけ	593	23.2
			こまつなごまあえ	ちくわ	ごま ねりごま さとう	こまつな もやし キャベツ にんじん		
お話し給食の日			ごはん		ごはん		503	21.6
23	火		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		
			だんごスープ	とうふ とりにく 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 しめじ		
24	水		ひやむぎ		ひやむぎ さとう	ほししいたけ ねぎ	523	22.0
			えびのかきあげ	たまご えび	こむぎこ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう		
25	木		キャベツのささみあえ	とりにく	ごまあぶら	にんじん こまつな コーン きゅうり にんにく しょうが キャベツ	603	28.2
			ごはん		ごはん			
			さばのピリからやき	さば	さとう でんぶん ごま	しょうが		
			きゅうりのこんぶあえ	こんぶ		きゅうり		
26	金		こんさいのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ごまあぶら さとう ごま	こんにゃく ごぼう ピーマン にんじん さやいんげん	614	24.7
			セルフチーズサンド	チーズ	コッペパン			
			パンシットビーフン	とりにく ぶたにく	ビーフン あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ にんにく ねぎ レモン		
29	月		フルーツあえ		さとう	パイン なつみかん みかん	589	25.4
			ごはん		ごはん			
30	火		ピピンパ	ぎゅうにく たまご	あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう	613	24.2
			せとうちさっぱりサラダ	まぐろのみずに しらすぼし	はるさめ さとう マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり レモン		
			ごはん		ごはん			
			ポークチャップ	ぶたにく	こむぎこ さとう	たまねぎ		
30	火		ゆかりあえ	しらすぼし		キャベツ きゅうり にんじん ゆかり		
			ひじきのいために	ひじき とりにく さつまあげ	さとう あぶら	さやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく		

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。