

ひ づ け 日 付		こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
					血 や肉に な る	体 の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
2 (月)	 	ガラゴのカレーライス だいこんのいろどりサラダ おこめでリンゴのタルト	おはなし きゅうしよく	615 18.9	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく だいこん キャベツ コーン	こめ じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら リンゴタルト
4 (水)	 	おやこに カブとしらすのマリネ ばいにくふうみ		572 22.2	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん かぶ ほうれんそう キャベツ うめびしお レモン	こめ じゃがいも さとう あぶら
5 (木)	 	あじフライ コーンキャベツ じゃがいものスープ		611 26.4	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	キャベツ コーン チンゲンサイ たまねぎ にんじん パセリ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも
6 (金)	 	あきのかおりごはん さつまいものみそしる		527 19.6	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ほししいたけ にんじん しめじ ごぼう さやいんげん たまねぎ	こめ さとう さつまいも
9 (月)	 	にくどうふ ナムル		532 22.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし にんにく	こめ さとう ごま ごまあぶら
10 (火)	 	チキンビーンズ フレンチサラダ		551 24.1	ぎゅうにゅう だいず とりにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ だいこん	パインパン じゃがいも さとう あぶら
11 (水)	 	ビビンバ ちゅうかスープ		501 19.6	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ とうふ ぶたにく	こまつな にんじん もやし にんにく たまねぎ コーン	こめ さとう ごま ごまあぶら
12 (木)	 	たいのエスカベッシュ ABCマカロニスープ プリン	「おいしい！ひろしま」 きゅうしよく	538 17.3	ぎゅうにゅう たい ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン レモン チンゲンサイ パセリ	コッペパン さとう マカロニ プリン
13 (金)	 	みそおでん たくあんのあえもの		541 20.7	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちくわ みそ	こんにゃく だいこん もやし たくあん キャベツ にんじん	こめ じゃがいも さとう ごま
16 (月)	 	はっぼうさい だいがくめ		604 23.6	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ にんにく	こめ ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま
17 (火)	 	しるなしたんたんめん ブロッコリーのサラダ		498 23.0	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ ツナ	もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー コーン	コッペパン スパゲッティ さとう ごま あぶら
18 (水)	 	こぎつねずし いもに すめし	やまがたけんの きょうどりより 「いもに」	578 22.3	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう はくさい しろねぎ	こめ さとう さといも
19 (木)	 	きのこのシチュー ツナサラダ		527 22.6	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ チンゲンサイ キャベツ コーン レモン	こくとうパン じゃがいも こむぎこ ごま あぶら さとう
20 (金)	 	さけのしおやき れんこんのきんぴら わかめのみそしる	みはらのきせつりより 「れんこんのきんぴら」	574 27.5	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま
24 (火)	 	キーマカレーサンド いかサラダ		559 27.2	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず いか	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン こむぎこ あぶら ごま さとう
25 (水)	 	ひろしまぎゅうのすきやき だいこんのちりめんあえ	「おいしい！ひろしま」 きゅうしよく	577 23.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ チキンハム しらすぼし	たまねぎ ごぼう はくさい こんにゃく えのきたけ しろねぎ だいこん きゅうり にんじん	こめ ふ さとう ごま あぶら
26 (木)	 	ハンバーグ コーンキャベツ オニオンスープ		589 24.3	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく	コッペパン さとう あぶら じゃがいも
27 (金)	 	きむたくどん はるさめスープ		496 18.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キムチ つぼづけ はくさい もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	こめ はるさめ ごまあぶら
30 (月)		なまあげのちゅうかに ヤムウンセン	タイのりより 「ヤムウンセン」	566 24.6	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ えび	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ キャベツ きゅうり レモン にんにく	こめ さとう ごまあぶら あぶら

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	556	マグネシウム mg	80	1日1人当量 μg	197	食塩
たんぱく質 g	22.5	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.40	相当量g
脂質 g	17.8	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.39	
カルシウム mg	335	食物繊維 総量 g	4.4	ビタミン C mg	10	1.9