



献立表



令和3年 4月
広島県立広島観智学園中学校

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
4 (日)	夕	親子丼 赤だし	ごはん 砂糖	鶏肉 卵 豆腐 赤みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ なめこ みつば	637
5 (月)	朝	デニッシュパン ウインナーソテー コンソメスープ	パン	ウインナー ベーコン	玉ねぎ パセリ	802
	昼	かやくうどん コロッケ ちくわ天	うどん コロッケ 小麦粉 油	鶏肉 油揚げ ちくわ	玉ねぎ しめじ にんじん ねぎ	540
	夕	ユッケジャンクッパ ナムル	ごはん ごま油 ごま	牛肉 卵	にんにく にら もやし にんじん しめじ	868
6 (火)	朝	ごはん ふりかけ (たまご) 蒸しシュウマイ みそ汁	ごはん ふ	わかめ みそ シュウマイ	玉ねぎ ねぎ	460
	昼	しょうがごはん さけの塩焼き 大根おろし みそ汁 牛乳	ごはん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ さけ みそ	にんじん しょうが 大根 小松菜 玉ねぎ	842
	夕	ボークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油 砂糖	豚肉 ハム ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ	816
7 (水)	朝	雑穀米 味付けのり 照り焼きつくね みそ汁	雑穀米	豆腐 油揚げ みそ 照り焼きつくね のり	玉ねぎ しめじ ねぎ	523
	昼	ごはん 鶏のから揚げ ゆかり漬け みそ汁 お祝いクレープ (いちご味) 牛乳	ごはん 片栗粉 油 お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	960
	夕	ごはん ハンバーグ 添え野菜 ポテトスープ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	674
8 (木)	朝	ごはん ふりかけ (梅) みそ汁 オレンジ	ごはん じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ オレンジ	428
	昼	ロールパン マーガリン クリームシチュー 菜の花のごまドレッシングサラダ 牛乳	パン マーガリン じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム ハム	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 菜の花 キャベツ	775
	夕	ごはん 白身魚の変わりソースかけ 昆布和え 赤だし	ごはん 片栗粉 油 砂糖	メルルーサ 昆布 豆腐 赤みそ	ねぎ 白菜 玉ねぎ なめこ みつば	558
9 (金)	朝	ごはん のり佃煮 ウインナーソテー みそ汁	ごはん	ウインナー わかめ みそ のり	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	468
	昼	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 牛乳	ごはん 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	白ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん	845
	夕	ピラフ フライドチキン エビフライ コンソメジュリアン いちご	ごはん 油 バター	ウインナー フライドチキン エビフライ ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリーンピース キャベツ セロリ いちご	870

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
10 (土)	朝	ごはん ふりかけ（かつお） がんもの煮物 みそ汁	ごはん 砂糖	豆腐 みそ がんもどき	玉ねぎ なめこ ねぎ	539
	昼	ごはん さわらのごまみそ焼き お浸し 白玉汁	ごはん 砂糖 ごま 白玉もち	さわら みそ かつお節 豚肉	白菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ	720
	夕	ごはん 豚キムチ 中華スープ	ごはん 油 ごま油 春雨	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ漬け にんじん もやし 干しいたけ チンゲン菜	672
11 (日)	朝	クロワッサン チキンナゲット ポテトスープ	パン じゃがいも	チキンナゲット ベーコン	にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	402
	昼	醤油ラーメン 蒸しシュウマイ	中華麺 ごま油	焼豚 シュウマイ	めんま もやし ねぎ	504
	夕	焼き鳥丼 バリバリサラダ みそ汁	ごはん 油 砂糖 ふう	鶏肉 のり わかめ みそ	白ねぎ 玉ねぎ キャベツ たくあん漬け（大根） ねぎ	764
12 (月)	朝	ごはん 昆布佃煮 みそ汁 ヨーグルト	ごはん ふう	わかめ みそ 昆布 ヨーグルト	玉ねぎ ねぎ	459
	昼	ビビンバ 韓国風スープ 牛乳	麦ごはん 油 ごま 砂糖 ごま油 白玉もち	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	にんにく ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	780
	夕	ごはん 豚肉のしょうが炒め 白菜のレモン和え みそ汁	ごはん 砂糖 油	豚肉 わかめ 豆腐 みそ	玉ねぎ しょうが 白菜 きゅうり にんじん レモン えのきたけ ねぎ	720
13 (火)	朝	ごはん 手作りひじきふりかけ みそ汁 納豆	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	油揚げ みそ 納豆 ひじき しらす干し かつお節	玉ねぎ にんじん ねぎ	500
	昼	ごはん いわしのかば焼き 昆布和え みそ汁 牛乳	ごはん 片栗粉 砂糖 油 ごま ふう	牛乳 いわし 昆布 わかめ みそ	しょうが 白菜 玉ねぎ ねぎ	826
	夕	ごはん すき焼き風煮 すまし汁	ごはん ふう 油 砂糖	牛肉 厚揚げ わかめ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 白菜 白ねぎ えのきたけ ねぎ	695
14 (水)	朝	雑穀米 味付けのり ウインナーソテー みそ汁	雑穀米	油揚げ みそ ウインナー のり	小松菜 玉ねぎ にんじん	533
	昼	ハンバーガー フライドポテト コーンポタージュ 牛乳	パン じゃがいも 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	842
	夕	たこ飯 梅かつお和え 根菜のごま汁	ごはん ごま ごま油	たこ のり かつお節 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 梅干し れんこん にんじん ごぼう ねぎ	539

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
15 (木)	朝	ごはん のり佃煮 みそ汁 バナナ	ごはん	わかめ みそ のり	玉ねぎ えのきたけ ねぎ バナナ	434
	昼	広島菜めしのジャンボおにぎり 五目きんぴら 豚汁 牛乳	ごはん ごま ごま油 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 しらす干し のり 豚肉 さつま揚げ みそ	広島菜漬け こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ	811
	タ	ごはん ブルコギ ワントンスープ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま ワントン	豚肉	にんにく にんじん キャベツ 玉ねぎ にら しめじ 干ししいたけ チンゲン菜	707
16 (金)	朝	ごはん ふりかけ (かつお) ミートボール みそ汁	ごはん	豆腐 みそ ミートボール	玉ねぎ なめこ ねぎ	462
	昼	ごはん キムチ肉じゃが ナムル 牛乳	ごはん じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	牛乳 牛肉	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ漬け もやし ほうれん草	878
	タ	ごはん さけの西京焼き ゆかり漬け ちゃんこ汁	ごはん 砂糖 油 白玉もち	さけ 白みそ 鶏肉 豆腐	キャベツ 白菜 にんじん 大根 白ねぎ	618
17 (土)	朝	ごはん 昆布佃煮 だし巻き卵 みそ汁	ごはん ふ	わかめ 昆布 卵 みそ	玉ねぎ ねぎ	451
	昼	給食中止 (てくてく島めぐり) →パン等で代替え				
	タ	ごはん タンドリーチキン ツナフレーク和え 水菜のスープ	ごはん 油 砂糖	鶏肉 ヨーグルト まぐろ漬け ベーコン	キャベツ 小松菜 にんじん 水菜 えのきたけ 玉ねぎ	801
18 (日)	朝	食パン いちごジャム ウインナーソーテー かぼちゃポタージュ	パン いちごジャム	ウインナー ベーコン 生クリーム 牛乳	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	494
	昼	ちゃんぽん麺 揚げ春巻き	ちゃんぽん麺 油	豚肉 いか えび かまぼこ 春巻き	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	659
	タ	ハヤシライス チーズサラダ	ごはん 油 砂糖	豚肉 ハム チーズ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	776
19 (月)	朝	ごはん 手作りじゃこみそ みそ汁 納豆	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	油揚げ みそ 納豆 しらす干し 赤みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ	509
	昼	給食中止 (てくてく島めぐり 予備日) →パン等で代替え				
	タ	ごはん バーベキューチキン 香り和えサラダ みそ汁	ごはん 砂糖 油 春雨	鶏肉 ハム わかめ 豆腐 みそ	キャベツ セロリ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	827

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
20 (火)	朝	ごはん のり佃煮 みそ汁 オレンジ	ごはん	わかめ みそ のり	玉ねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	389
	昼	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 春雨スープ 牛乳	ごはん 油 ごま油 片栗粉 春雨	牛乳 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ チンゲン菜 もやし ねぎ	834
	タ	チキンライス ハムとコーンのサラダ オニオンスープ	ごはん バター 油 砂糖	鶏肉 ハム ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲン菜	686
21 (水)	朝	雑穀米 味付けのり チキンナゲット みそ汁	雑穀米	豆腐 油揚げ みそ のり チキンナゲット	玉ねぎ しめじ ねぎ	531
	昼	チーズパン 白身魚のアングレース 小松菜サラダ コンソメジュリアン 牛乳	パン 油 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 メルルーサ ハム ひじき ベーコン	にんじん 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ キャベツ セロリ もやし	724
	タ	ごはん 回鍋肉（ホイコーロー） 卵スープ 杏仁フルーツ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 杏仁豆腐	豚肉 卵	キャベツ ピーマン 白ねぎ しょうが にんにく ねぎ みかん	842
22 (木)	朝	ごはん ふりかけ（かつお） みそ汁 ヨーグルト	ごはん	豆腐 みそ ヨーグルト	玉ねぎ なめこ ねぎ	454
	昼	チキンカレー 春キャベツのフレンチサラダ みしょうかん 牛乳	ごはん 油 砂糖 ジャがいも	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ にんにく 春キャベツ とうもろこし みしょうかん	817
	タ	ごはん さばのピリ辛煮 ナムル みそキムチスープ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	さば 赤みそ 豚肉 豆腐 みそ	にんにく もやし にんじん 白菜 しめじ ねぎ	759
23 (金)	朝	ごはん 昆布佃煮 だし巻き卵 みそ汁	ごはん ふ	わかめ みそ 昆布 卵	玉ねぎ ねぎ	451
	昼	ごはん 八宝菜 じゃがいもの中華和え 牛乳	ごはん 油 ごま油 ジャがいも 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 ハム	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 きくらげ しょうが きゅうり	870
	タ	豚肉丼 ごま和え しじみ汁	ごはん 砂糖 ごま 砂糖	豚肉 しじみ みそ	玉ねぎ しょうが もやし にんじん 小松菜 ねぎ	777
24 (土)	朝	ごはん ふりかけ（梅） ウインナーソテー みそ汁	ごはん じゃがいも	油揚げ みそ ウインナー	玉ねぎ にんじん ねぎ	507
	昼	キムタクごはん ワンタンスープ	ごはん 油 ワンタン	豚肉	白菜キムチ漬け たくあん漬け（大根） 玉ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲン菜	603
	タ	ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 酢の物 みそ汁	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ふ	鶏肉 しらす干し わかめ みそ 白みそ	にんじん ごぼう こんにゃく グリーンピース きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ	668

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
25 (日)	朝	ロールパン はちみつ&マーガリン 水菜と鶏肉のスープ バナナ	パン はちみつ&マーガリン	鶏肉	水菜 干しいたけ にんじん 玉ねぎ バナナ	388
	昼	五目うどん 中華ちまき メンチカツ	うどん 中華ちまき 油	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ メンチカツ	玉ねぎ にんじん ねぎ	766
	タ	スタミナチャーハン 豆乳担々スープ	ごはん 砂糖 油 ごま油 ごま	豚肉 豆乳 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく 白ねぎ もやし	769
26 (月)	朝	ごはん のり佃煮 照り焼きつくね みそ汁	ごはん	わかめ みそ のり 照り焼きつくね	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	450
	昼	麦ごはん 筑前煮 はりはり漬け 納豆 牛乳	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉 ちくわ しらす干し 昆布 納豆	にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ 切干大根 きゅうり ごぼう	811
	タ	ごはん チャブチェ わかめと白ねぎのスープ	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	豚肉 わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ えのきたけ 白ねぎ	615
27 (火)	朝	ごはん ふりかけ（かつお） がんもの煮物 みそ汁	ごはん 砂糖	豆腐 みそ がんもどき	玉ねぎ なめこ ねぎ	539
	昼	ミートスパゲティ アスパラサラダ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 油 砂糖	牛乳 牛肉 豚肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト 春キャベツ アスパラガス	822
	タ	ごはん あじの竜田揚げ 梅肉和え 白玉汁	ごはん 片栗粉 油 白玉もち	あじ 豚肉	しょうが キャベツ きゅうり 梅干し チンゲン菜 玉ねぎ にんじん	762
28 (水)	朝	雑穀米 味付けのり 蒸しシュウマイ みそ汁	雑穀米	油揚げ みそ のり シュウマイ	小松菜 玉ねぎ にんじん	516
	昼	セルフドッグ ポテトスープ バナナ 牛乳	パン 油 じゃがいも	牛乳 ウインナー ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし バナナ パセリ	829
	タ	ごはん 肉じゃが しらす和え みそ汁	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ふ	牛肉 しらす干し わかめ みそ	玉ねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく キャベツ もやし ねぎ	700
29 (木)・昭和の日	朝	デニッシュパン ウインナーソーテー コンソメスープ	パン	ウインナー ベーコン	玉ねぎ パセリ	802
	昼	ごはん 焼肉風炒め もずく汁	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 赤みそ ちくわ もずく	にんにく 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん えのきたけ ねぎ	775
	タ	華風ライス ワンタンスープ フルーツカクテル	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタン カクテルゼリー	鶏肉 豚肉	にんじん 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 みかん パイナップル もも	735
30 (金)	朝	ごはん 昆布佃煮 チキンナゲット みそ汁	ごはん ふ	わかめ みそ 昆布 チキンナゲット	玉ねぎ ねぎ	475
	昼	たけのこごはん さわらの西京焼き 昆布和え 赤だし かしわもち 牛乳	ごはん 砂糖 油 かしわもち	牛乳 鶏肉 さわら 白みそ 昆布 豆腐 赤みそ	たけのこ にんじん 干しいたけ 白菜 きゅうり 玉ねぎ なめこ みつば	871
	タ	マーボー丼 春雨スープ	ごはん 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	豚肉 豆腐 鶏肉	白ねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ ねぎ	823