

学校給食献立表

日 曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校
1 木	麦ごはん 牛乳 すいとん ひじきの五目煮 蒸かしじゃがいも	とりにく あぶらあげ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	なたねゆ	618 18.8 2.1	792 23.1 2.7
2 金	中華どんぶり 牛乳 春雨の中華あえ 冷凍みかん	とりにく えび いか うずらたまご いとかまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ もやし みかん	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	619 23.4 1.9	766 28.7 2.4
5 月	【防災給食】 救給 (きゅうきゅう) カレー 牛乳 おさかなウィンナー バナナ 乾パン	おさかなウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ しめじ バナナ	じゃがいも こめ こなあめ かんパン	しょくぶつゆ	688 13.4 2.3	837 17.0 2.7
6 火	コッペパン いちごジャム 牛乳 チキンピーンズ さわやかあえ ナタデココフルーツ	だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり レモン みかんかん ももかん パインかん ナタデココ	パン いちごジャム じゃがいも さとう	オリーブゆ なたねゆ	700 26.4 2.5	846 31.9 3.1
7 水	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け いんげんのごまあえ 七タ汁 七タデザート	あじ なると	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ もやし えのきだけ	こめ こむぎこ でんぷん さとう もしおめん たなばたデザート	だいずあぶら ごま	687 25.5 2.2	844 30.3 2.8
8 木	コーンピラフ 牛乳 せとうちさっぱりサラダ クリームスープ 角チーズ	チキンウイナ ツナスूपに	ぎゅうにゅう チーズ	あかパプリカ にんじん	コーン たまねぎ えだまめ きゃべつ きゅうり レモン しめじ	こめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも	バター なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	633 19.1 2.3	848 26.3 3.4
9 金	ごはん 牛乳 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 わかめのみそ汁	なっとう とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ グリーンピース だいこん	こめ さとう	なたねゆ	674 24.8 1.9	828 29.1 2.3
12 月	ごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 ひじきふりかけ 千草あえ	あつあげ とりにく かつおぶし ちくわ きんしたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん こまつな	だいこん たけのこ しめじ もやし	こめ さとう	なたねゆ ごま	643 27.1 1.6	804 33.7 2.0
13 火	コッペパン マーシャルピーンズ 牛乳 鶏肉とポテトのオープン焼き コーンきゃべつ コンソメスープ アーモンド	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく きゃべつ コーン たまねぎ	パン マーシャルピーンズ じゃがいも さとう マカロニ	オリーブゆ アーモンド	630 27.5 2.6	794 33.9 3.3
14 水	スタミナどんぶり 牛乳 りっちゃんのサラダ ミニ青りんごゼリー	ぶたにく ちくわ チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら ミニトマト	しょうが にんにく いとこんにやく たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう りんごゼリー	なたねゆ オリーブゆ	652 22.1 1.8	807 27.1 2.3
15 木	冷やしうどん ロールパン 牛乳 チキンチキンごぼう 冷凍みかん	かまぼこ きんしたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ きゅうり もやし ごぼう えだまめ みかん	うどん ロールパン さとう でんぷん こむぎこ	だいずあぶら ごま	627 28.5 2.7	814 36.9 3.2
16 金	呉っ子元気夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ キャンディチーズ	とりにく かにかま	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あかさくらそう くきわかめ しろふのり チーズ	かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きゃべつ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	680 22.8 2.9	860 28.3 3.8
19 月	ごはん 牛乳 マーボーなす チンゲンサイと卵のスープ 冷凍みかん	とりにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	なす たまねぎ にんにく しょうが えのきだけ みかん	こめ でんぷん	なたねゆ	633 22.7 1.7	784 27.8 2.1
20 火	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ ミニピーチゼリー	ぎゅうにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース コーン きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう ピーチゼリー	なたねゆ オリーブゆ	660 19.9 1.9	820 24.2 2.5

※7月5日の「救給 (きゅうきゅう) カレー」に使用している食品 (調味料は除く) を太字で表記しています。

