



# 6月学校給食献立表

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	ごはん 牛乳 いりどり 甘酢あえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たけのこ こんにやく しいたけ きゅうり きゃべつ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	588 21.3 1.5	732 26.0 1.9
2	金	呉市中学校総合体育大会（呉市総体） 給食なし								
5	月	ごはん 牛乳 八宝菜 カリポリサラダ	とりにく えび うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり だいこん	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	578 22.0 1.6	719 26.9 2.0
6	火	チリコンカンサンド 牛乳 鶏肉のスープ煮 ミニフィッシュ	しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	600 28.7 2.8	718 34.2 3.6
7	水	ごはん 牛乳 小さいわしの酢豚風 豆腐のスープ	とうふ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ピーマン にら	たまねぎ しろねぎ えのきだけ はくさい	こめ でんぶん さとう	だいすあぶら なたねゆ ごまあぶら	670 22.3 1.5	841 27.4 2.0
8	木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 鶏肉と広島食材の炒め物	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ひろしまなづけ こまつな	たまねぎ たけのこ しめじ もやし	こめ さとう	なたねゆ ごまあぶら	640 26.8 1.7	801 33.3 2.1
9	金	大豆とじゃこの混ぜごはん 牛乳 かみかみあえ 鶏ごぼ汁	だいす とりにく さきいか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	きゃべつ きゅうり きりほしだいこん ごぼう しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら なたねゆ ごま	608 24.4 3.0	758 30.1 3.9
12	月	カレーピラフ 牛乳 まめまめサラダ クリームスープ	とりにく ひよこまめ ハム だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース えだまめ きゃべつ コーン しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター ノンエッグマヨネーズ	632 21.7 2.7	796 26.6 3.5
13	火	ごはん 牛乳 べっ甲煮 いろどりあえ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん グリーンピース しょうが もやし コーン	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	582 20.7 1.6	724 25.1 2.1
14	水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ そえ野菜 みそ汁	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	きゃべつ だいこん たまねぎ しめじ	こめ でんぶん さとう	だいすあぶら	619 21.9 2.6	727 24.6 3.0
15	木	和風スパゲッティ 牛乳 セサミサラダ ホットケーキ	ツナあぶらづけ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ エリンギ しめじ にんにく きゃべつ きゅうり レモン	スパゲッティ ホットケーキミックス さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ねりごま	680 24.7 2.6	846 30.3 3.3	
16	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ビーフンの中華あえ	とうふ ぶたにく みそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	こめ さとう でんぶん ビーフン	なたねゆ ごまあぶら	667 27.8 1.8	837 34.7 2.4
19	月	ごはん 牛乳 肉じゃが 姫ひじきと小松菜のあえもの	ぎゅうにく あつあげ ツナあぶらづけ	ぎゅうにゅう ひめひじき	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま ごまあぶら	620 22.8 1.8	775 28.0 2.3
20	火	黒糖パン 牛乳 パスタグラタン たまねぎのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマトかん	にんにく たまねぎ なす しめじ	こくとうパン スパゲッティ	なたねゆ バター	594 24.5 2.8	715 29.3 3.7
21	水	ミートボールカレー 牛乳 海藻サラダ	つくね かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろすぎのり あかさくらそう くわかめ	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	620 19.1 2.9	774 23.0 3.8
22	木	ごはん 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ 藻塩野菜 藻塩めん汁 ミニピーチゼリー	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり えのきだけ	こめ パンこ でんぶん さとう もしおめん ピーチゼリー	598 23.4 2.3	738 28.8 3.0	
23	金	ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ	とりにく みそ やきぶた たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ しめじ はくさい	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	601 23.8 1.9	749 29.3 2.5
26	月	ちらしずし 牛乳 根菜の炒め煮 麩のすまし汁	あぶらあげ きんしたまご とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しいたけ れんこん ごぼう だいこん こんにやく えだまめ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう ふ	なたねゆ ごまあぶら	625 22.5 2.9	788 27.7 3.8
27	火	ごはん 牛乳 さばの韓国風焼き ナムル 豆腐チゲ	さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん にら	にんにく もやし しょうが にんにく はくさいキムチ はくさい たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	637 28.3 2.5	784 34.0 3.2
28	水	ゆかりごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 たまねぎのみそ汁	こうやとうふ さつまあげ とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ゆかり にんじん いんげん	だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう	なたねゆ	629 27.8 2.8	787 34.7 3.7
29	木	焼きうどん 牛乳 チキンチキンごぼう	とりにく こなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ たまねぎ ごぼう えだまめ	うどん でんぶん こむぎこ さとう	なたねゆ だいすあぶら ごま	677 30.7 2.9	855 38.6 3.7
30	金	ごはん 牛乳 鶏すき もやしと油揚げのごま酢あえ	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい しめじ こんにやく もやし	こめ ふ さとう	なたねゆ ごま	600 25.8 1.7	749 32.0 2.2