6月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

呉市立呉中央小学校

（Bちく）

（一人当たりの平均栄養摂取量）

ひにち	ようび	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー（キロカロリー）	食塩相当量（グラム）
			おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにエネルギーのもとになるもの		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうごぼうみそに とうふじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とうふ	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょうが かいわれだいこん えのきたけ みかん	ごはん あぶら さとう	587	1.7
2	火	ちゅうかれいめん ぎゅうにゅう だいがくいも	ぎゅうにゅう たまご ハム	にんじん きゅうり もやし	ちゅうかれいめん あぶら さつまいも ごま さとう	718	2.7
3	水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに かみかみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ するめ	にんじん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぷん	609	1.3
4	木	ミニパン やきそば ぎゅうにゅう ビーンズサラダ ミニチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはん あおのりこ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ ハム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし とうもろこし	パン ちゅうかそば あぶら オリーブあぶら さとう	590	3.2
5	金	たこめし ぎゅうにゅう あきなだじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ みかん	ごはん あぶら さとう もしおめん	596	2.3
8	月	くれっこげんきカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース みかん パインアップル もも	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	685	2.2
9	火	ごはん ぎゅうにゅう ふきとたけのこのにもの かきたまじる	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご	にんじん ふき たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん	618	1.9
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ひろしまトットレモン ヘルシースープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン レモン キャベツ セロリ パセリ	ごはん でんぷん あぶら レモンマーマレード さとう じゃがいも	621	1.9
11	木	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう うずしおじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく わかめ みそ	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さとう	629	2.5
12	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのたつたあげ こまつなのソテー けんちんじる	ぎゅうにゅう さんま ベーコン とうふ あぶらあげ	しょうが こまつな とうもろこし しめじ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら さといも ごまあぶら	696	2.0
15	月	さんしょくそぼろずし ぎゅうにゅう ぶたじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう まぐろ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ みかん	ごはん あぶら さつまいも	644	2.0
16	火	くれっこげんきかいじカレー ぎゅうにゅう グリーンアスパラガスサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし レモン	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ オリーブあぶら さとう	679	2.5
17	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてんぷら ひじきのいためにみそしる	ぎゅうにゅう さわら ひじき ぎゅうにく だいず あげはん あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう じゃがいも	686	2.1
18	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく みそ やきぶた	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	607	2.0
19	金	クロワッサン ぎゅうにゅう サーモンフライ あつくもえろ！Cスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン しらすぼし	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマトジュース	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	642	2.3
22	月	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのあまからに キャベツのしそあえ すましじる	ぎゅうにゅう まぐろ ふ	しょうが キャベツ しそ たまねぎ えのきたけ みつば	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	599	1.8
23	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たけのこ にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん さといも あぶら さとう でんぷん	597	2.0
24	水	ごはん ごもくうどん ぎゅうにゅう かみってる！GoGoいため	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	ごはん うどん ごまあぶら ごま さとう	587	1.9
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくともやしのチャンプル もずくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし もずく かまぼこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし にら たまねぎ えのきたけ	ごはん あぶら ごまあぶら	593	2.3
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのまっちゃあげ キャベツのこんぶあえ げんきじる	ぎゅうにゅう ホキ こんぶ あぶらあげ しらすぼし みそ	まっちゃ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら じゃがいも	607	1.9
29	月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たけのこ にんじん エリンギ ピーマン たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	591	2.1
30	火	ぶたどん ぎゅうにゅう にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ もやし にら	ごはん あぶら さとう でんぷん	598	1.9

※ 4・5月の臨時休校中の献立を一部とり入れています。類似した献立が続くことがあります。

今月の給食費

250（円）×22（回）＝ 5，500（円）