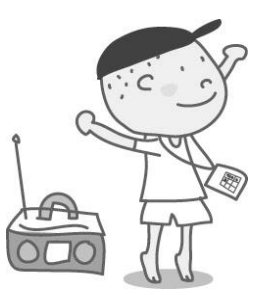
8月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

呉市立呉中央小学校

（Bちく）

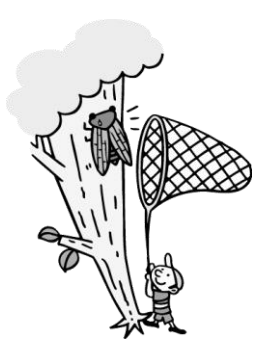
（一人当たりの平均栄養摂取量）

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		
3	月	ごはん ぎゅうにゅう なすのカレーに コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うずらたまご ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ なす えだまめ キャベツ パセリ	ごはん ごまあぶら こむぎこ さとう マカロニ	588	2.1
4	火	ビビンバ ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とりにく	にんにく ねぎ もやし にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	621	2.4
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプル 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 かまぼこ もずく	ゴーヤ にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら	581	2.2
6	木	ロールパン パンシットビーフン ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	パン ビーフン あぶら	561	1.9
7	金	ひやむぎ ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく	ほししいたけ きゅうり ねぎ かぼちゃ にんじん たまねぎ	ひやむぎ さとう あぶら	591	3.1



こんげつ　きゅうしょくひ
今月の給食費

250（円）×5（回）＝ 1，250（円）



2020年08月

献立・アレルギー特定原材料一覧表

（Bちく）

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
3	月	ごはん	ごはん（米）・強化米							
		なすのカレー煮	牛かたひき肉・にんにく・にんじん・たまねぎ・なす・うずら卵水煮（缶）・枝豆むき身（冷）・ごま油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・天然塩・こしょう	●		●				
		コンソメスープ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・マカロニ（アルファベット）・パセリ・鶏がらスープ（冷）・天然塩・こしょう・うすくちしょうゆ・水			●				
		牛乳	牛乳		●					
4	火	ビビンバ	ごはん（米）・強化米・牛かた肉(A)・食油・にんにく・ねぎ・砂糖・こいくちしょうゆ・ごま油・太もやし（サリナス）・中みそ・酒・砂糖・こいくちしょうゆ・粉とうがらし・白ごま			●				
		春雨スープ	若鶏もも肉（A）・天然塩・酒・にんじん・たまねぎ・キャベツ・干ししいたけ・にら・春雨・鶏がらスープ（冷）・天然塩・こしょう・こいくちしょうゆ・ごま油・水			●				
		牛乳	牛乳		●					
5	水	ごはん	ごはん（米）・強化米							
		ゴーヤチャンプル	にがうり（ゴーヤ）・天然塩（調理）・豚もも肉(A)・焼き豆腐・にんじん・キャベツ・鶏卵・食油・ごま油・酒・顆粒中華だし・天然塩・こしょう・こいくちしょうゆ・糸削り節	●		●				
		もずく汁	蒸しかまぼこ(冷)(卵不使用)・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・もずく・ねぎ・だし昆布・削り節・天然塩・うすくちしょうゆ・水			●				
		牛乳	牛乳		●					
6	木	ロールパン	ロールパン（冷）1袋		●	●				
		パンシットビーフン	ビーフン　クイッティオ・若鶏もも肉（A）・酒・天然塩・豚もも肉(A)・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・にんにく・コンソメの素・ナンプラー・天然塩・こしょう・食油			●				
		ヨーグルト	ヨーグルト　1個		●					
		牛乳	牛乳		●					
7	金	ひやむぎ	冷麦（小麦粉）1袋・干ししいたけ・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・ちくわ・きゅうり・ねぎ・ひやむぎのつゆ　1袋			●				
		かぼちゃのそぼろ煮	若鶏ももひき肉・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・食油・砂糖・天然塩・こいくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳		●					

・給食献立の料理別に使用している食品と，加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち，表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は，学校までお問い合わせください。

・食材の表記において，下味等，調理工程順に表記しているため，1つの料理に同じ食材が複数回，表記されている場合があります。

・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション（同一製造ライン使用，原材料の採取方法，えび，かにを捕食していることによるもの）については記載しておりません。